અર્પણ

સ્વ. રેવાબહેન દેવરામભાઇ વરૂના
પુનિત આત્માને

જેણે મારા જીવનના સંસ્કાર-ઘડતરમાં પહેલી ઈંટ મૂકી સાચા માનવી તરીકે જીવન જીવવા રાષ્ટ્રીય શિક્ષણનું જ્ઞાન મળે તેવી સગવડ આપી મને નવી દુનિયા બતાવી મારો સંસ્કાર-જન્મ કર્યો એવાં એ પુનિત આત્માને મારી આ નમ્ર શ્રદ્ધાંજલિ.

—લેખક

અનુક્રમ

શુદ્ધિપત્રક

પાનું	લીટી	અશુદ્ધ	શુદ્ધ
૩૩	૧૫	સગર્ભાવસ્થા	સંભોગાવસ્થા
૪૫	૯	બાળનું	બાળકનું
૬૫	૯	થગે	હશે
૮૧	ઉપરથી બીજી	કફના	કફના
૯૭	છેલ્લી	રાજરસ	સર્જરસ (રાળ)
૧૦૪	કૃમિરોગ નં. ૪	મૂળની	ચૂર્ણની
,,	ઔષધિ ન. ૧૦	વળમો	વખમો

આ ઉપરાંત પ્રકરણ ૧૩ 'રોગ અને ઔષધ'માં દવાઓનાં પ્રમાણમાં જ્યાં જ્યાં ૨-૧ આમ છપાયું છે ત્યાં ત્યાં રતી-૧ એમ સમજવાનું છે.

પરિચય

આ પુસ્તિકાના લેખક શ્રી પ્રાગજીભાઇ આયુર્વેદના પ્રેમી અને અભ્યાસી નવયુવક છે, અને આજે તો તેઓ ઘણી સફળતા-પૂર્વક આયુર્વેદનું એક સાર્વજનિક ઔષધાલય ચલાવી રહ્યા છે આયુર્વેદના આ સંસ્કારો તેમને છેક કુમારાવસ્થાથી જ મળેલા છે. તેમના આ અભ્યાસનો આરંભ કોઇ આયુર્વેદ કૉલેજના પાઠ્યપુસ્તકોથી નહિ પરંતુ ઓસડિયા ખાંડવા-કૂટવાના પ્રાથમિક કામથી થયેલો છે એ હકીકત તો એમની આજુબાજુ રહેનાર પણ ભાગ્યે જ જાણતા હશે. રાષ્ટ્રીય સંસ્થામાં પોતાનો વિનીત સુધીનો અભ્યાસ પૂરો કર્યા પછી આયુર્વેદના ભેખધારી વૈદ્યરાજ શ્રી. વલ્લભરામભાઇ જેવા નિષ્ણાત ઉપાસકને ચરણે બેસી શ્રી. પ્રાગજીભાઇએ અભ્યાસ કરેલો છે અને મુંબઇ સરકારના દફતરે નોંધાવાનો અધિકાર પણ મેળવેલો છે

ભાઈ પ્રાગજીભાઈ પ્રમાણપત્ર મેળવીને કેવળ ધંધો ચલાવી સંતોષ માનનાર વૈદ નથી, પરંતુ એલોપથી વગેરે વિદેશી સારવારપદ્ધતિ અને ખર્ચાળ દવાઓ જેમને કદી પોસાઇ શકે નહિ એવા કરોડો કંગાલોના દેશમાં લોકો આરોગ્યના સામાન્ય નિયમો જાતે જ સમજતા થાય પોતાના વસવાટની આજુબાજુ કુદરતે પાથરેલી અનેક ઔષધિઓ ઓળખતા થાય, એનો સામાન્ય

ઉપયોગ જાણતા થાય અને જરૂર પડ્યે નાના કે મોટા અર્થે પોતાના દર્દનું નિવારણ કરી શકે એ રીતે આયુર્વેદના પુનઃપ્રતિષ્ઠા આંદોલન અને તે માટે યથાશક્તિ પરિશ્રમ કરનારા એક ત્યાગી અને ઉદ્યમશીલ કાર્યકર છે. તેમની આ વિષેની ભાવના અને ઉદ્યમશીલતા તેમના મિત્રોમાં પચીસેક વરસથી તો સારી પેઠે જાણીતી છે. અભ્યાસી વૃત્તિના હોઈ તેમણે આયુર્વેદના મુખ્ય પ્રાચીન અને પ્રસિદ્ધ ગ્રંથોનો લાભ તો લીધો જ છે પરંતુ એ ઉપરાંત અનુભવીઓને મળીને તક મળે ત્યારે પ્રવાસ કરીને આ અને અન્ય રીતે જ્યાં-ક્યાંયથી જે કંઈ શીખવાનું મળે તે શીખવા તત્પર રહીને તેઓ પોતાના જ્ઞાનમાં ઉમેરો કરતા રહ્યા છે. કેટલાક વરસથી તેઓ મુખ્યત્વે આમવર્ગના દર્દી-ઓનું જ કાર્યક્ષેત્ર પસંદ કરેલું હોવાથી સાધારણ જનતાનાં દર્દો અને નિવારણનો તેમને ઠીક ઠીક અનુભવ પ્રાપ્ત થયો છે, અને તેમની વાત મુજબ આ લખાણ પાછળ વિશાળ અનુભવનું તેમનું રોજનું અવલોકન તથા પ્રત્યક્ષ અનુભવ પડેલાં છે

શ્રી. પ્રાગજીભાઈએ આ પહેલાં પણ આયુર્વેદની વિવિધ વનસ્પતિઓ, એના ગુણદોષ તથા ઉપયોગ વિષે કેટલાક લેખો 'વૈદ્યકલ્પતરુ' નામના માસિકમાં લખેલા તે ઠીકઠીક લોકપ્રિય થયેલા. એમને વધુ લખવાની હોંશ છે અને તેને અંગે અભ્યાસ, નોંધ વગેરે પૂર્વતૈયારી તેઓ કરતા જ રહે છે.

આ પુસ્તકમાં કોઈ શાસ્ત્રીય સિદ્ધાંતોનું શાસ્ત્રશુદ્ધ પદ્ધતિએ કરેલું નિરૂપણ નથી. એમાં તો તેમણે બાળકોનાં દર્દો વિષેની સાદી સમજ આપવા પ્રયાસ કર્યો છે. અજ્ઞાન અને પરંપરાગત વહેમી માન્યતાઓને કારણે બાળકોના દર્દોનો પ્રશ્ન બીજા ઘણા પ્રશ્નોની જેમ એક વિકટ સમસ્યા જેવો બની ગયો

છે મોટા ભાગના માણસો કેટલાક વૈદ્ય-દાક્તરની દવા અને સલાહ ઉપર જ નભતા જોવામાં આવે છે બાળકના ભાવિ આરોગ્યની દૃષ્ટિએ આરંભ તો માતાની સગર્ભાવસ્થાથી જ થવો જોઈએ એ સમજાવીને સગર્ભાવસ્થાના ખાનપાન આહારવિહાર, બાળકના જન્મથી માંડીને મોટું થાય ત્યાં સુધી તેના ધાવણ વગેરેના પ્રશ્નો, તેમજ નાક કાન આંખ પેટ વગેરેના સર્વસાધારણ દર્દો અને તેના સાદા-સરળ ઉપચાર વગેરેની સમજણ આ પુસ્તિકામાં આપવાનો પ્રયત્ન થયો છે દર્દ થયા પછી દવા કે ઉપચાર કરવાં તેના કરતાં દર્દ થાય જ નહિ એવા આહારવિહારના નિયમોનું પાલન કરવા ઉપર આમાં વિશેષ ભાર મુકાયો છે એ પુસ્તિકાનું સૌથી કીમતી લક્ષણ છે તેમ છતાં દર્દ આવી જ પડે તો અને નછૂટકે દવાનો આશ્રય લેવો પડે તોપણ તે દવા અને ઉપચાર પણ સાવ સાદાં સસ્તાં સુલભ અને છતાં અસરકારક હોઈ શકે છે તે પણ આમાં બતાવવાનો પ્રયત્ન થયો છે સાધારણ વર્ગના લાખો માણસોને તો આ દૃષ્ટિ જ રુચી શકે તેમ છે

પોતાનું લખાણ પુસ્તકરૂપે પ્રગટ કરવાનો લેખકનો આ પહેલો જ પ્રયાસ છે ગ્રંથરચના કે લેખનકળાની દૃષ્ટિએ કેટલાકને આમાં લેખનની ઊણપ લાગે, પરંતુ તેમનો મુખ્ય આશય તો પોતાના અવલોકન અને અનુભવમાં આવેલી સામાન્ય બાબતોની સાદી સમજણ અને સરળ માર્ગદર્શન આપવાનો છે એમનો આ આશય સફળ નીવડો અને વધુ અભ્યાસ તેમ જ અનુભવ મેળવી સાધારણ જનતાની સેવામાં મૂકવાની તેમની હોંશ વધો એવી ઈશ્વરને પ્રાર્થના છે.

વજુભાઈ શાહ

લેખકની વાત

આયુર્વેદના એક અદના વિદ્યાર્થી તરીકે આજે છેલ્લાં કેટલાક વર્ષોથી આયુર્વેદને સમજવાનો અને પ્રજામાં આયુર્વેદના સાચા ખ્યાલો પ્રગટે એ રીતે એનો પ્રચાર કરવાનો એક સામાન્ય વૈદ્ય તરીકે હું પ્રયત્ન કરી રહ્યો છુ.

સામાન્ય સંયોગોમા કોઈ પણ પ્રકારની માંદગી એ અજ્ઞાન, આળસ અને બેપરવાઈનું કારણ હોય છે. આ રોગના પાયામા રહેલી સ્થિતિ છે બાળકોના દર્દોમાં આવી ભૂલો માતા દ્વારા થાય છે અને એનું ભોગ બાળક બને છે રોગ તો આવે જ છે, પરંતુ આ રોગના કારણોનો ઉકેલ લાવવાને બદલે આજનું પ્રગતિશીલ વિજ્ઞાન કેવળ રોગને દૂર જ કરવાનો માર્ગ વિચારે છે. રોગને દૂર કરવા માટે અનેક ઔષધો શોધાય છે, રોગના ચિહ્નોના લાંબા લાંબા વર્ણનોવાળાં પુસ્તકો બહાર પડે છે, પણ આવા રોગોના કારણનો વિચાર કરીને એ કારણને જ દૂર કરવા માટે, રોગ કેમ ઉત્પન્ન જ ન થાય એવી સમજણ આપવા માટે, આજે ભાગ્યે જ પ્રયત્નો થાય છે આજે થોકબંધ બહાર પડતુ સાહિત્ય આ દૃષ્ટિની ખામીવાળુ હોય છે

આરોગ્યના સાચા ઉકેલ તરીકે આ સ્થિતિ દુખદ છે. આયુર્વેદશાસ્ત્ર રોગની ચિકિત્સા કરવાને બદલે રોગના કારણની

બાળકોનાં દર્દો

मिथ्याहार विहाराभ्यां दुष्टा वातादय स्त्रियाः
दूषयन्ति पदार्थेन शरीरे व्याधय स्तिरो।

—પંડિત ભાવમિશ્ર

વિકૃત આહારવિહારથી શરીરમાં દોષો ઉત્પન્ન થઈ માનવના ધાતુઓને બગાડી નાખે છે અને પરિણામે આ બગડેલા ધાતુરૂપી નાના પ્રકારના અનેકવિધ દર્દો થાય છે.

ચિકિત્સા કરવાનો આદેશ આપે છે. આયુર્વેદની ભાવનાને મૂર્તિમંત કરવા માટે બાળકોના રોગોને મેં એ રીતે સમજવાનો અને સમજાવવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે. આ પ્રયત્ન કેટલો સફળ થયો છે એ તો મહાગુજરાતના વિદ્વાનો કહેશે ત્યારે જ જાણીશ પણ એટલું કહેવાનું મન થાય છે કે આ મારો પહેલો પ્રયત્ન છે, એ ઘણી રીતે અધૂરો પણ છે. મને એની ત્રુટિઓ અને ઊણપો બતાવજો અને એ રીતે મને માર્ગદર્શન આપજો.

આ પુસ્તક લખવાની પ્રેરણા મને મારા વડીલ શ્રી. વજુભાઈ શાહ પાસેથી મળી છે. આયુર્વેદને ઔષધીય રીતે નહિ પણ આરોગ્યના પરમ પ્રેરણાસ્થાન તરીકે જોવાની એમની સતત સૂચનાઓએ આ પુસ્તક લખવાનું સર્જ્યું છે આ જાતની વૃત્તિ કેળવવા માટે એમનો હું સદાય ઋણી છુ.

આ પુસ્તકને તૈયાર કરવામાં ભાવનગરની આયુર્વેદીય કોલેજના પ્રાધ્યાપક શ્રી અનંતરાય લક્ષ્મીશંકર આયુર્વેદાચાર્યનો અને મારા મિત્ર શ્રી. દેવેન્દ્રભાઈ દેસાઈનો તેમ જ સાવરકુંડલાના વયોવૃદ્ધ વૈદરાજ શ્રી. ત્રિભોવનદાદાનો એમણે મને આપેલા માર્ગદર્શન માટે આભાર માનું છુ.

પુસ્તકના પ્રકાશન વખતે એક બીજી વાત પણ નોંધ્યા સિવાય રહુ તો અવિવેકી ગણાઉં. પુસ્તકના પ્રકાશક શ્રી પુરુષોત્તમ હીરાભાઈ મારા હિતચિંતક અને શુભેચ્છક છે. કેળવણીની અને સંસ્કાર-ઘડતરની પ્રવૃત્તિઓના ચાહક અને પોષક છે. રાયપુરની એક અગત્યની બેઠકનું કામ પતાવીને કાઠિયાવાડમાં આવવા માટે સ્ટેશને નીકળતાં રસ્તામાં એમને મારી પ્રવૃત્તિઓની વાતો કરતાં આ પુસ્તક લખ્યાની વાત કરી એમણે તુરત જ પૂછયુ-

'પુસ્તક બહાર પાડવા માટે શું કરશો?' મારી પાસે તુરત જ આપી શકું એવો જવાબ નહોતો. મારી મૂંઝવણ એ સમજી ગયા અને તુરત જ એમણે પોતા તરફથી એ પુસ્તક બહાર પાડવા માટેનું વચન આપ્યું. આમ કોઈ પણ જાતની પૂર્વભૂમિકા વગર, પુસ્તકની ઊંડી વિગતોમાં કે એના બીજા પ્રશ્નોમાં ઊતર્યા સિવાય, એમણે મને મદદ આપી. આજે જ્યારે આ પુસ્તક પ્રજા પાસે મૂકું છું ત્યારે શ્રી પુરુષોત્તમભાઈનો, એમણે મારામાં જે શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસ મૂકીને મને પ્રકાશન માટે નિશ્ચિંત કર્યો એ માટે, આભાર માનું છું.

*

ગુજરાતના ગૃહજીવનમાં આ પુસ્તકના વાચનથી બાળકોના દર્દો પ્રત્યે થોડીએક પણ જો સાવચેતી અને ચીવટ કેળવાશે, માતાઓ પોતાના આહારવિહાર પોતાનાં બાળકોના આરોગ્યને નજર સામે રાખીને ગોઠવશે તો મારા આ ક્ષુદ્ર જેવા પ્રયત્નથી પણ મને સંતોષ થશે.

તા. ૧-૬-૪૭ વૈદ્ય પ્રાગજી મોહનજી રાઠોડ

૧. સગર્ભાવસ્થા અને બાળકોનાં દર્દો

આયુર્વેદને સમજવા માટે જનતામાં આજે ઠીક ઠીક જાગૃતિ આવી છે. આવી જાગ્રત અવસ્થામાં કોઈ એમ પૂછે કે આયુર્વેદ એટલે શું, તો એનો શુ જવાબ આપી શકાય? એ શું દવાવાદનું શાસ્ત્ર છે કે રાજામહારાજાઓ અને ધનપતિઓના વિલાસને સંતોષવા માટે શકિત આપતાં રસરસાયનોનું શાસ્ત્ર છે કે બીજું કાંઈ છે? જો આ બધાંનો ટૂંકમાં જ જવાબ આપવાનો હોય તો એમ જ કહી શકાય કે આયુર્વેદ એટલે અષ્ટાંગ આયુર્વેદ. જેનો જિંદગીના ઉદયકાળથી અસ્તકાળ સુધી ઉપયોગ કરવામાં આવે છે એવી તમામ ક્રિયાપ્રક્રિયા માટે આયુર્વેદને આઠ અંગોમાં વહેંચી નાખ્યો છે એ કેવળ ઔષધિ જ બતાવતું શાસ્ત્ર નથી. વાજીકરણના પ્રયોગો એ તો એનો એક અંશમાત્ર છે. જીવનના ધ્યેયને પ્રાપ્ત કરવા માટે એ બધાં જીવન ટકાવી રાખવાના પગથિયાં છે. મેડી ઉપર ચડવા માટે જેમ બધાં જ પગથિયાં ચડવાં પડે તો જ માળ ઉપર પહોંચી શકાય એવી જ રીતે આરોગ્યશાસ્ત્રને સમજવા માટે એનાં જુદાં જુદાં અંગોનો વિચાર આવશ્યક બને છે. જીવનના આરોગ્યદાયક વિકાસ માટે જેનો સુમેળ સાધવામાં આવ્યો છે એવાં તમામ અંગોનું એક સર્વાંગ દર્શન એટલે આયુર્વેદ—આ આયુર્વેદ

આરોગ્યની તમામ અવસ્થાઓની ઝીણવટભરી રજૂઆત કરી છે. કૌમારભૃત્ય એમાંનું એક અંગ છે.

તમે હિંદભરના કોઈ પણ દવાખાનામાં જાઓ અને તપાસ કરો તો તમને જાણવા મળશે કે બાળકોની રોગ-સંખ્યાનું પ્રમાણ વધારે હશે. આનું કારણ શું? શું બાળકો પોતે રોગોને નોતરે એવી ભૂલો કરે છે? ના. જેને કેવળ માતા દ્વારા જ પોષણ મેળવવાનું છે એવું કોઈ પણ ક્રિયા માટે અપંગ જેવું બાળક ભૂલો તો શી રીતે કરે? ભૂલો તો કરે છે માતાઓ અને એનો ભોગ બને છે, કુમળાં ફૂલ જેવાં બાળકો. કુદરતનો પણ કેવો ન્યાય છે!

એક વાત તો સ્પષ્ટ છે જ કે માતાઓની ભૂલોના કારણે જ બાળકોના રોગો થાય છે. પણ ત્યારે શું માતાએને આવી ભૂલો કરવાનું મન થાય છે? પોતાનું ફૂલ જેવું બાળક તાવથી પીડાય, એને ઝાડા થાય કે બીજા કોઈ રોગનું ભોગ બને એ શું એને ગમે છે? એમ પણ નથી. માતાઓ બીચારી પણ શું કરે? એ તો જે રીતે જીવન જીવી છે અને બીજાને જે રીતે બાળકોને ઉછેરતાં જુએ છે એ જ રીતે વર્તે છે. સાચી રીતે એને બાળ-ઉછેરની યોગ્ય તાલીમ આપવામાં આવી નથી એ જ અજ્ઞાનતાનું કારણ આજે રોગોને પેદા કરે છે.

આ અજ્ઞાનતાના કારણે હિંદુસ્તાન દેશનું બાલમરણનું પ્રમાણ બીજા કોઈ પણ દેશ કરતાં વધારે છે. હજારે ૫૦ બાળકો તો મરેલાં જ અવતરે છે. ૨૦૦ દુનિયાની હવા ખાધા વિના અધૂરે મહિને જ કસુવાવડ દ્વારા નાશ પામે છે. અને ૩૦૦ જન્મ્યા પછી એક જ વર્ષમાં મરી જાય છે. આમ એક હજારમાંથી ૫૫૦ બાળકો તો સમાજ ગુમાવી બેસે છે અને બાકીની સંખ્યામાંથી

પણ એક યા બીજા કારણે થતી ભૂલેાથી થોડાંઘણાં ઓછાં થઇ જાય છે અને અંતે હજારમાંથી માંડ ૩૦૦ થી ૩૫૦ બાળકો સમાજ વચ્ચે આવે છે. આપણે ત્યાં જેમ જન્મ પછી એક જ વર્ષમાં ૩૦૦ બાળકો મરે છે ત્યારે યુરોપના દેશોમાં કેવળ ૬૦ બાળકો જ મરે છે. યુરોપના દેશો કરતા આપણું બાળમરણ-પ્રમાણ પાંચગણું વધી જાય છે સમાજની વાસ્તવિક કેળવણીનું આ દર્શન કેવી કંગાળ દુર્દશાવાળું છે એનું ભાન કોઈ પણ હિંદુસ્તાનીને શરમાવનારું નીવડશે આ પરિસ્થિતિના પાયામાં રહેલી અજ્ઞાનતા, ગરીબી, પરતંત્રતા અને પરિણામે દારિદ્રયભરેલી લાગણી વિનાની બેજવાબદાર રહેણી-કરણીથી સમાજ કેટલો અધોગતિએ ગયો છે એનું ભાન ઉપરના આંકડાઓ આપી દે છે.

આટલા મોટા બાળમરણના પ્રમાણ માટે જો કોઈ પણ જવાબદાર હોય તો તે આપણો સ્ત્રી-સમાજ છે બાળકના પોષણ માટે માતાનો આહાર-વિહાર અને જીવનની રહેણી-કરણી જ આ રોગના મૂળમાં રહેલી પરિસ્થિતિ છે એટલે સાચી રીતે તો બાળકના રોગોની ચિકિત્સા કરવાને બદલે એ રોગો જે પરિસ્થિતિમાંથી પેદા થતા હોય એ જ દૂર કરવી જોઈએ

બાળકોના રોગોનો વિચાર કરતી વખતે માતાનો ખોરાક અતિશય મહત્ત્વનું સ્થાન ધરાવે છે માતા જ્યારથી ગર્ભધારણ કરે છે ત્યારથી આ ગર્ભસ્થ બાળક માતા દ્વારા જ પોષણ મેળવે છે. આવી નાજુક સ્થિતિમાં ગર્ભને પૂરતી જીવનશક્તિ આપે તેવો ખોરાક માતાએ લેવો જોઈએ

આપણે જોઈએ છીએ કે કેટલાય બાળકો હૃષ્ટપુષ્ટ અને જોવાં ગમે તેવાં તંદુરસ્ત હોય છે જ્યારે કેટલાય ગળી ગયેલાં

નબળાં અને અશક્ત બીક લાગે તેવાં હોય છે. આનું કારણ શું ? કારણ એક જ છે—માતાએ એની ગર્ભાવસ્થામાં પોતાનું અને ગર્ભસ્થ બાળકનું પોષણ થાય તેવો પોષક ખોરાક લીધો નથી અથવા એવો ખોરાક એને મળ્યો નથી. અને પરિણામે આજે વધારેમાં વધારે કષ્ટ આપણી સ્ત્રીઓ આ પ્રસૂતિ વખતે ભોગવે છે અને માયકાંગલા બાળકને જન્મ આપે છે. પોષણના અભાવે સુવાવડ એટલે મરણ અથવા પુનર્જીવન એવી જ આજે તો પરિસ્થિતિ આવી ગઈ છે.

બાળકના તંદુરસ્ત જીવન માટે માતા ગર્ભાધાન કરે ત્યારથી રેઠ બાળક સંપૂર્ણપણે ખોરાક ઉપર ચઢી જાય ત્યાં સુધી માતાનો સાત્ત્વિક ખોરાક ગર્ભના પોષણ માટે અને પ્રસૂતિ પછી બાળકના જીવનને ટકાવી રાખવા માટે જે દૂધ મળવાનું છે એ સત્ત્વવાળું બને એટલા માટે અતિશય મહત્ત્વનું સ્થાન ધરાવે છે. બાળકોનાં દર્દો માટે માતાનો ખોરાક જ જવાબદાર છે.

બાળકના પોષણ માટે એ ગર્ભસ્થ હોય ત્યારે અને જન્મ પછી ચૂનાવાળાં અને લોહવાળાં તત્ત્વો જેમાં વિશેષ પ્રમાણમાં હોય તેવો ખોરાક ઘણો જ આવશ્યક છે. ચૂનાના પોષણથી બાળકનાં હાડકાં બંધાય છે અને લોહવાળો ખોરાક બાળકના દેહ-માળખાને માનવદેહનું સુંદર અને આકર્ષક સ્વરૂપ આપે છે. આમ લોહ અને ચૂનો શરીરના પોષણ માટે એકબીજાને પૂરક એવાં તત્ત્વો છે. આ ઉપરાંત પણ શરીરના દેહબંધારણને ટકાવી રાખવા માટે બીજાં પોષક તત્ત્વોની પણ જરૂર રહે છે.

આ બધાં તત્ત્વોની જરૂર છે એ વાત તો સાચી, પણ એ બધું મેળવવા માટે શું ખાવું-પીવું જોઈએ ?

આ તત્ત્વો મેળવવા માટે ખનીજ ચૂનો અને લોહ મળે તેવાં રસભસ્મો લેવાથી આ તત્ત્વો ન મળી રહે ? એ દ્વારા એની ખોટ ન પૂરી શકાય ? અને જો એથી કાર્ય સરે તો પછી અમુક જ પ્રકારનો ખોરાક લેવો જોઈએ એવું શા માટે ?

આવા પ્રશ્નો કરનારને સ્પષ્ટતા કરવાની જરૂર છે કે આ ખનીજોથી ખોટ તો પૂરી શકાય છે, પણ એક વાત ખાસ મહત્ત્વની નોંધવા જેવી એ છે કે આવાં તત્ત્વો ખનીજ હોવાના કારણે પચવામાં અને પચાવવામા ભારે હોય છે આ ભારેપણાના ગુણના કારણે ક્યારેક કબજિયાત થાય છે, મળ પકડાય છે અને પરિણામે મળદોષથી અનેક રોગોના મૂળ ન ખાય છે આથી પોષણની તાત્કાલિક અનિવાર્ય જરૂર હોય છે ત્યારે આ જાતનાં ખનીજો લેવાં હિતાવહ નથી.

પરંતુ આપણે જરા આડે ઊતરી ગયા. ખરી રીતે તો ખોરાક દ્વારાજ આ તત્ત્વો શી રીતે મળી રહે એ જ વિચાર અહીં કરવાનો રહે છે

આ આહારનો વિચાર કરતી વખતે જેમાં કેવળ લોહ સિવાય તમામ તત્ત્વો મળી રહે છે એવું દૂધ પ્રથમ આવે છે એમાં ચૂનો, પ્રોટીન, કેસીન, સાકર વગેરે પોષણ આપનારાં તત્ત્વો મોટા પ્રમાણમા મળી રહે છે. અને એટલા જ માટે આજના આહાર શાસ્ત્રીઓએ દૂધ મૃત્યુલોકનું અમૃત છે એમ કહ્યું છે સગર્ભાવસ્થામાં ઓછામા ઓછું ૧ શેરથી ૧।। શેર દૂધ તો લેવું જ જોઈએ અને તો જ માતાનું અને ગર્ભસ્થ બાળકનું પોષણ પૂરતા પ્રમાણમા થઈ શકે.

આ ઉપરાંત આ દૂધની સાથે કેળાં, ટમેટાં, કોબી, ગાજર,

કાલા, મૂળા જેવા કાચા ખાઈ શકાય એવા ફળો અને કંદમૂળો પણ લેવાં જોઈએ. શેરડી, સતરાં, મોસંબી, લીંબુ જેવા પ્રવાહી રસોવાળાં ફળો પણ શરીરના અવયવોને પોષણ અને ઠંડક આપે છે. પાચનયંત્રને તંદુરસ્ત રાખવા માટે અને શરીરના પાચક રસોને ઉત્પન્ન કરવા માટે અતિશય મહત્ત્વનાં છે આ બધાં ફળોમાં વનસ્પતિજન્ય ખનીજ ક્ષારો છે જે લોહીને શુદ્ધ રાખે છે, શરીરને પોષણ આપે છે અને રોગ સામે ટક્કર ઝીલવાની શક્તિ પેદા કરે છે. લીલા શાકભાજીઓમાં રહેલું વિટામિન "સી" જે ખાસ કરીને લોહીને શુદ્ધ રાખવાનું અને લોહીના પોષણ માટે જરૂરનું તત્ત્વ છે એ પૂરું પાડે છે. શરીરના પોષણ માટે જોઈતો લોહનો જથ્થો આ લીના શાકભાજી અને ફળો આપે છે.

આ ઉપરાંત પણ આ લીલાં શાકભાજીઓમાં ચૂનો, મીઠું, ગંધક, ફોસ્ફરસ અને એવાં જ બીજાં તત્ત્વો છે જેના ઉપયોગ વિના માણસને કબજિયાત થાય, લોહી બગડે અને દાંત પણ બગડે. અને આ બધું થય એટલે તો અનેક રોગોનાં મૂળ નખાય. આવી રોગજનક સ્થિતિમાંથી બચવા માટે સગર્ભાવસ્થામાં આ બધાં લીલા શાકભાજી અને ફળો લેવા અતિશય મહત્ત્વના બને છે ગર્ભને ઠંડક અને પોષણ ન મળવાને કારણે આજે આપણા સમાજમાં કસુવાવડનું પ્રમાણ રોજ-બ-રોજ વધતું જાય છે અને પરિણામે સ્ત્રીઓના અનેક જાતના રોગો આજે વધવા માંડયા છે, આવી રોગજનક સ્થિતિમાંથી બચવા માટે સ્ત્રીઓના આહાર-વિહારની ચોક્કસ સમજણ અને એનો ઉપયોગ અતિશય મહત્ત્વનું સ્થાન ધરાવે છે

સામાન્ય રીતે ગર્ભાધાન પછી માતાના શરીરને લોહવાળા ખોરાકની અતિશય જરૂર રહે છે. આ લોહના તત્ત્વોથી ગર્ભસ્થ

બાળકનું પોષણ થાય છે અને પ્રસૂતિ પછી પણ આ તત્ત્વોથી બાળક માટે પૂરતા પ્રમાણમાં શુદ્ધ સાત્ત્વિક દૂધ પેદા થાય છે. જ્યારે માતાને આવો ખોરાક મળતો નથી ત્યારે કુદરતી રીતે માતાના દેહમાં રહેલા જથ્થાથી માતા પોતાના ગર્ભનું પોષણ કરે છે—પોતાની જાતને ઘસીને પોતાના ભાવિ સંતાનને પોષે છે.

આવી પરિસ્થિતિમાં જ્યારે માતા પોતાનો આ જથ્થો ખરચી નાખે છે ત્યારે નબળી લોહી વિનાની બને છે, એનું હૃદય નબળું બની જાય છે, હાલતાં–ચાલતાં અને થોડુંક પણ કામ કરતાં એને થાક લાગે છે. લોહીની ઓછપના કારણે લોહીના ખૂટતા જથ્થાથી પચતો ખોરાક પચી શકતો નથી અને પરિણામે મંદાગ્નિ અને પાંડુ જેવું રોગગ્રસ્ત શરીર બની જાય છે. પ્રસૂતિ પછી પણ આ લોહીની ખામીના કારણે બાળક માટે પોષણ આપનાર ધાવણ નહિ આવવાની ફરિયાદ ઊભી થાય છે અને જતે દિવસે સુવારોગ જેવા ભયંકર રોગના ભોગ પણ બને છે. કેવળ જરૂરિયાત પ્રમાણે પોષણ કરનારા ખોરાકના અભાવથી જ આ એક પછી એક ફરિયાદો અને તકલીફ આવે છે.

એટલે આવી બધી તકલીફમાંથી બચવા માટે પૂરતા પ્રમાણમાં આ લોહનો જથ્થો મળી રહે તેવો ખોરાક જ લેવો હિતાવહ છે.

આ લોહવાળા ખોરાકમાં ઘઉં એ મુખ્ય ખાદ્ય ખોરાકનો પદાર્થ છે. પરંતુ આજે આપણી કોણ જાણે શા માટે શારીરિક શક્તિ ઓછી થઈ ગઈ હોવાના કારણે કે પછી ફેશનના એક અંગ તરીકે જ્યારથી રોજિંદા વપરાશમાં ઘરની ઘંટીનું સ્થાન છોડીને મિલની ચક્કીનો લોટ ખાવો શરૂ થયો છે ત્યારથી

આ લોહનાં તત્ત્વોને અને એ જ કારણે ઘઉંના ખોરાકને ઝેર કરીને જ આપણો સમાજ ઉપયોગમાં લે છે. આ રીતે ઘઉંના ઉપયોગથી ન લોહી વધે કે ન લોહનાં તત્ત્વોની ખામી પુરાય. એટલે જો આ ખોરાકનો પોષણ માટે ઉપયોગ કરવો હોય તો ઘંટીથી દળેલો લોટ જ વાપરવો જોઇએ.

લોહનાં તત્ત્વો મેળવવા માટે આ ઘઉં ઉપરાન્ત સૂકો મેવો, અંજીર, દ્રાક્ષ, શેરડી, ટમેટાં, ગાજરનો ઉપયોગ કરવો જોઇએ. લીલાં શાકભાજી દ્વારા પણ આ તત્ત્વ તો મળી રહે છે, પણ વિશેષ પ્રમાણમાં પાલખની ભાજી અને એવી જ બીજી લૂણી મેથી તાંદળજો વગેરે ભાજીઓ પણ આ તત્ત્વો મેળવવા માટે ઉપયોગી છે.

આ ઉપરાંત ખોરાકની વાનીઓમાં દૂધમાંથી પરિણમતી ચીજો, જેવાં કે છાશ, માખણ, ઘી મલાઈ વગેરે પણ લેવાની જરૂર રહે છે. સગર્ભાવસ્થામાં માતાના અને ગર્ભસ્થ બાળકના પોષણ માટે આજના જમાનાનું વિટામિન એ. અને ડી. જેવાં તત્ત્વો આ જાતના ખોરાક દ્વારા મળી રહે છે. આવો ખોરાક યોગ્ય પ્રમાણમાં નહિ મળવાના કારણે કેટલાંય બાળકો સુક્તાન (Recket) જેવાં જીવલેણ દર્દોનાં જન્મતાં જ ભોગ બને છે.

સગર્ભાવસ્થા એ સમાજ–જીવનનો અતિશય નાજુક અને સતત જાગ્રત સારવાર માગી લે તેવો કાળ છે. આવી પરિસ્થિતિમાં કોઈ પણ વ્યક્તિ એ પ્રત્યે દુર્લક્ષ કરે તો એ પોતાની જાતનું તો અશ્રેય કરે જ છે, પણ સાથે સાથે સમાજની નીતિબંધનો પ્રત્યે પણ બેવફા નીવડે છે.

આજે આપણા દેશમાં બાળમરણનું આવડું મોટું પ્રમાણ જો કોઈ પણ પરિસ્થિતિને આભારી હોય તો એ કેવળ સગર્ભા-

-વસ્થાની બેજવાબદાર રીતિનીતિ અને જરૂરિયાત પ્રમાણેના ખોરાકની ખામીને જ આભારી છે એ કોઈ પણ માણસને સમજવું સહેલું છે.

આ ખોરાકના પ્રશ્નનો વિચાર કરતી વખતે આજે પોષણ આપનારા ખોરાકને બદલે સમાજ જેના તરફ વધારેમાં વધારે આકર્ષાય છે—એને ખાવાની વાસનાઓ જાગે છે તેવા તળેલા અને મસાલાથી ભરપૂર ઉત્તેજક ખોરાકનો પણ વિચાર કરી લેવો જોઈએ. આવા ખોરાકમાં ગાંઠિયા, ભજિયાં, ખમણ, ચેવડો અને ખાટા–તીખા પદાર્થો વિશેષ હોય છે. આવો ખોરાક તેલમાં તળાયેલો હોવાનાં કારણે એમાં જે પોષણ આપનારા તત્ત્વો હોય છે એ બળી જાય છે અને પચાવવામાં તકલીફ પડે એવો પોષણ વિનાનો જથ્થો જ રહે છે આવો જથ્થો પેટમાં જવાથી આતરડાં તો પોતાના સ્વાભાવિક ક્રમ પ્રમાણે એને પચાવવાનો પ્રયત્ન કરે છે, પણ રસકસ વગરના એ ખોરાકને પચાવવા માટે વધારેપડતો શ્રમ કરવાથી આંતરડાના પાચક રસો ખાલી થઈ જાય છે, એમાં રૂક્ષતા આવે છે અને પરિણામે આતરડામા ગરમી પેદા થઈ ગૅસ, અજીર્ણ અને એવા જ બીજા આંતરડાંના રોગ થાય છે. ગર્ભાશય, મૂત્રાશય, અને આતરડાં તદ્દન બાજુબાજુમા જ હોવાના કારણે આ ગરમીથી ઉશ્કેરાયેલું આતરડું આ અવયવો ઉપર પણ દબાણ કરી બેસે છે અને પરિણામે કમુવાવડ, ભીનવા, ગરમા જેવા રોગો થાય છે. પોષણ વિનાનો ખોરાક હોવાના કારણે લોહીમાં ઠંડક આવવાને બદલે ગરમી વધે છે અને પરિણામે પોષણ પામતુ બાળક પણ આ ગરમીની અસરમાંથી બચી શકતું નથી. પ્રસૂતિ પછી રતવાનાં અને એવા જ ગરમીવાળા બાળકોનાં દર્દોના મૂળમા માતાનો આ ખોરાક જવાબદાર હોય છે.

ટૂંકમાં, માતાના ખોરાક તરીકે દૂધ, ઘી, છાશ, વઢેં, બાજરો, લીલાં શાકભાજી અને ઋતુ પ્રમાણેનાં પોષણ આપનારાં ફળો જ લેવાં હિતાવહ છે

એક વાત અહીં નોંધવી જોઈએ કે જ્યારે બાળકના દેહમાં ચેતનનો સંચાર થાય છે ત્યાર–ખાસ કરીને પાંચમા માસ પછી–માતાને જુદી જુદી વાનીઓ ખાવાની વિશેષ ઇચ્છા થાય છે. આયુર્વેદશાસ્ત્રે આ ઇચ્છાઓને સંતોષવાનો નિર્દેશ કર્યો છે. મર્યાદામાં રહીને ગર્ભસ્થ બાળકની વાસનાને સંતોષવા માટે જ માતા દ્વારા આ ઇચ્છા જાગે ત્યારે એ વાસનાની હાનિ થવી જોઈએ.

માતાના ખોરાકની આટલી ચર્ચા કર્યા પછી બાળકના આરોગ્યને નજર સામે રાખીને બીજી પણ કેટલીક વિગતો ચર્ચવી જોઇએ અને સગર્ભાવસ્થામાં માતાએ કયા કયા નિયમોનાં બંધનો સ્વેચ્છાપૂર્વક પોતના ભાવિ સંતાનના ભલા ખાતર સ્વીકારવાં જોઇએ એ માતાઓએ સમજી લેવું જોઈએ.

ભારતના સુપ્રસિદ્ધ ડૉ શ્રી સતીશચંદ્ર દાસગુપ્ત આ સાવચેતી માટે નીચેના મુદ્દાઓ રજૂ કરે છે :

કપડાં, ખોરાક, કસરત, ચામડીની સ્વચ્છતા, આંતરડાંની સ્વચ્છતા, મૂત્રાશયની સ્વચ્છતા, છાતીની સ્વચ્છતા, મુસાફરી, લાગણીને ઉશ્કેરે એવાં મોજશોખના મિત્રો માનસિક આવાસ થાય તેવી પરિસ્થિતિ અને જાતીય સુખ માટે પુરુષ-સહવાસ આમ જુદા જુદા મુદ્દાઓ દ્વારા માતાના અને ગર્ભસ્થ બાળકના આરોગ્યને નજર સામે રાખીને શું શું કરવું જોઇએ તેનો નિર્દેશ કર્યો છે આપણે આ બધાની વિગતવાર ચર્ચામાં ન ઊતરીએ

તોપણ સમગ્ર રીતે એક વસ્તુ તો સ્વીકારવી જ જોઈએ કે આ બધાની એક યા બીજી રીતે આરોગ્ય ઉપર અસર તો થાય જ છે.

કપડાં સાદાં અને ઢીલાં હોવાં જોઈએ. એનો રંગ સફેદ હોવો જોઇએ.

ખોરાક પોષક અને જરૂરિયાત પ્રમાણેનાં તત્વો મળી રહે તેવો હોવો જોઇએ.

કસરતથી શરીરનાં તમામ અંગોને પૂરતા પ્રમાણમાં લોહીનો જથ્થો પોષણ કરવા માટે મળી રહે એ માટે પૂરતા પ્રમાણમાં લોહીનું હરવું-ફરવું થઈ શકે છે.

ચામડીની સ્વચ્છતા રાખવાથી શરીરની અંદર રહેલાં ઝેરો બહાર આવી જઈ આરોગ્યને મદદ કરે છે.

આંતરડાંને સાફ રાખવાથી ભાવિ રોગનાં મૂળ નંખાતાં નથી. મૂત્રાશયને સાફ રાખવાથી કેટલાંક ઝેરોનો સંગ્રહ થતો અટકે છે અને પરિણામે આરોગ્ય જળવાય છે.

સગર્ભાવસ્થામાં ધક્કો લાગે તેવી મુસાફરી નહિ કરવી જોઈએ. આવી મુસાફરીથી પણ કસુવાવડ જેવું થઈ જાય છે.

લાગણીને ઉશ્કેરે એવાં મિલનો પણ ગર્ભને ઉત્તેજિત કરે છે અને એ દૃષ્ટિએ એનાથી પણ દૂર જ રહેવું જોઇએ.

સગર્ભાવસ્થામાં સંપૂર્ણ બ્રહ્મચર્યનું જ પાલન કરવું જોઈએ. એના ભંગથી જ આજે સમાજમાં અનેક ખોડખાપણવાળાં બાળકોનો જન્મ થાય છે. કસુવાવડો થાય છે. સગર્ભાવસ્થામાં બ્રહ્મચર્યનું પાલન અતિશય મહત્ત્વનું અંગ છે.

બાળકોના રોગોનાં કારણોને અનુલક્ષીને ગર્ભાધાનથી શરૂ કરી માતાએ શું શું કરવું જોઈએ એનો ટૂંકમાં નિર્દેશ કરવામાં આવ્યો છે. જેની ઉપર સંપૂર્ણપણે બાળકના આરોગ્યની જવાબદારી છે એવી માતાઓ પોતાના આહાર-વિહારને આ દૃષ્ટિએ ગોઠવીને બાળકોના રોગો થતા અટકાવે એવી આશા રાખીએ.

૨. પ્રસૂતાનો ખોરાક અને બાળકોનાં દર્દો

ગયા પ્રકરણમાં સગર્ભાવસ્થામાં માતાના આવશ્યક ખોરાક અને ગર્ભસ્થ શિશુના આરોગ્યદાયક વિકાસ માટે પાળવાના નિયમોની ચર્ચા કરી. હવે બાળકના જન્મ પછી માતાએ કયો ખોરાક લેવો જોઈએ કે જેથી પોતાનું ધાવણ બાળક માટે સુપાચ્ય અને નિર્મળ રહી શકે અને બાળકને તંદુરસ્ત રાખી શકે. માતાના ખોરાકની સીધી રીતે ધાવણ ઉપર અસર થઈ બાળકના આરોગ્યને નુકસાન કરે તેવે વખતે આ વસ્તુનો નિર્ણય કરવો અતિશય જરૂરનો છે.

પ્રસૂતાના ખોરાક સંબંધે આપણા સમાજમાં આજે બે વિચાર-પ્રવાહો ચાલે છે. એક વિચાર પશ્ચિમ તરફનો છે. એ એવું કહે છે કે પ્રસૂતા સ્ત્રીએ શરૂઆતનો એકાદ-બે દિવસનો ગાળો જવા દઈને ગમે તે ખોરાક લેવામાં બાધ નથી. આ લોકો ખાસ કરી દૂધ, દાળ-ભાત, શાક, રોટલી અને રોજિંદો સામાન્ય ખોરાક લેવાની છૂટ આપે છે. આવી હિમાયત કરનારાઓનું એવું કહેવું છે કે માતા ગમે તે ખોરાક ખાય એથી ગભરાવાની જરૂર નથી, કારણ કે બાળકને જીવનની શરૂઆતમાં જ બધું પચી જાય એવી એનાં આંતરડાંને ટેવ પાડવામાં આવે તો પછી કોઈ પણ વખતે એને હરકત આવે નહિ અને બધું કોઠે પડી જાય.

ફૂલની કળી જેવા નાના શિશુને શું પચે કે ન પચે એનો વિચાર કર્યા સિવાય ગમે તે ખોરાક ખાવાની માતાને છૂટ આપવી અને એ બધું જ ધાવણ દ્વારા બાળકને પચવું જ જોઇએ એવો આગ્રહ રાખવો એવો ખ્યાલ ક્યા પ્રદેશમાંથી આવ્યો હશે એ નથી સમજાતું.

આયુર્વેદશાસ્ત્રે પ્રસૂતાના ખોરાક માટે ચોક્કસ પ્રકારની યોજના કરી છે અને એ રીતે જે લોકો પોતાનો ક્રમ ગોઠવે છે એવી સ્ત્રીઓ ભાગ્યે જ આજે દેખાતાં સંખ્યાબંધ દર્દોની ભોગ બને છે.

પ્રસવની ક્રિયામાંથી પસાર થયા પછી સામાન્ય રીતે પ્રસૂતાના દેહમાં વાયુનો પ્રકોપ થાય છે, એનું જોર વધે છે અને એના પ્રાબલ્યના કારણે મંદાગ્નિ, અપચો અને અજીર્ણ થાય છે. આ એક સર્વસામાન્ય પરિસ્થિતિ છે. એટલે આ ગાળામાં જે ધાવણ પેદા થાય છે એ પણ ભારે, વાતપ્રધાન અને પચવામાં ભારે હોય છે. આ વસ્તુનો વિચાર કર્યા સિવાય ગમે તે ખોરાક ખાઇને ધાવણને ઇરાદાપૂર્વક પચવામાં ભારે બનાવવાની હિમાયત બાળકના આરોગ્યને નુકસાનકારી નીવડે છે.

આજે કેટલાય બાળકો કેવળ માતાના ભારે ન પચે એવા ધાવણના દોષથી અજીર્ણ, અપચો, ઝાડા, ઊલટી અને ક્યારેક વધારેપડતા સંગ્રહથી તાવના ભોગ પણ બને છે. એટલે માતાઓએ લગભગ સવા માસ સુધીના ગાળામાં આયુર્વેદશાસ્ત્રે સૂચિત કરેલા માર્ગદર્શન પ્રમાણે જ ખોરાક લેવો જોઇએ. માતાના અને બાળકના આરોગ્ય માટે આ જ હિતકારી છે એમ અમે અનુભવથી કહી શકીએ છીએ.

આપણી ઇસ્પિતાલોમાં અને ડૉક્ટરી રંગે રંગાયેલાં કુટું-બોમાં પ્રસવ પછી દૂધ ખોરાક તરીકે આપવામાં આવે છે. સામાન્ય સમજણ એવી છે કે એથી પ્રસૂતાને શક્તિ અને બળ મળશે. પણ પ્રસૂતિ–અવસ્થામાં જ્યારે વાયુનું જોર અતિશય વધારે હોય છે ત્યારે આ દૂધનો ખોરાક વાયુને વધારે છે અને એ રીતે વાયુનો વધારો થવાથી દૂધ પચ્યા વિના જ પડ્યું રહે છે. એમાં ખટાશ આવે છે અને આ ખટાશના પરિણામે સાંધા પકડાઈ સંધિવાનું દર્દ ઊભું થાય છે.

આ ઉપરાંત જ્યારે શરીરમાં વાયુનું જોર હોય છે ત્યારે ધાવણની દુગ્ધવાહિનીઓ ઉપર પણ એનું દબાણ થઈ દૂધને આવતું રોકે છે, તેમ જ આવેલી ખટાશના કારણે શરીરની રસ અને પોષણ કરનારી ધાતુઓનું પણ શોષણ કરી દૂધને થતું જ અટકાવે છે. મારી પાસે એવા ઘણા દાખલાઓ છે કે જેમણે સુવાવડ દરમિયાન દૂધ લીધું હોય અને પરિણામે પાછળથી ધીમેધીમે ધાવણ ઓછું થઈ સાવ જ બંધ થઈ ગયું હોય. બાળકને બહારનું દૂધ આપવાની પરિસ્થિતિ આવી હોય.

આવા સયોગોમાં બાળકના નાના–મોટા રોગો થાય છે, માના મૂંઝાય છે અને બાળક પણ રિબાય છે. એટલે ઓછામાં ઓછું ચાળીસ દિવસ સુધી તો દૂધ ન જ આપવું જોઇએ એવો અમારો નમ્ર અભિપ્રાય છે.

આટલી દૂધની સ્પષ્ટતા કર્યા પછી હવે સામાન્ય ખોરાક વિષે વિચાર કરીએ.

માતા જે પરિસ્થિતિમાંથી પસાર થાય છે એ જોતાં અને આયુર્વેદશાસ્ત્રે નિર્માણ કરેલા પ્રસૂતાના ખોરાકનો વિચાર કરતાં

જ્યારે કોઇ પણ આઘાત અને શ્રમના પરિણામે વાતપ્રકોપ થયો હોય ત્યારે સ્નિગ્ધ અને ઉષ્ણ ખોરાક આપવાની ભલામણ કરી છે. આથી વાયુ શાંત થાય છે અને શ્રમના પરિણામે ગુમાવેલી તાકાત પાછી આવે છે.

પ્રસુતિ પણ આવો જ એક આઘાત અને શ્રમયુક્ત રોગ ગણાવી શકાય. એટલે એમા પણ ખોરાકનું મુખ્ય અંગ સ્નિગ્ધ અને ઉષ્ણ પદાર્થ જ રહેવું જોઇએ.

પ્રસુતિના ખોરાક તરીકે સૂંઠ એક એવો સંપૂર્ણ અને પોષક પદાર્થ છે કે જો એનું સેવન યોગ્ય પ્રમાણમાં કરવામાં આવે તો પ્રસૂતાના દર્દો ભાગે જ રહે છે. એનો ઉષ્ણ ગુણ આમનું પાચન કરી વાયુને હરે છે અને પચ્યા પછી એ જ સૂંઠનો વિપાક મધુર થતો હોવાથી શક્તિ આપે છે.

સવારના સૂંઠ ગોળ ઘીનો હોટ-એ તોલાનો લાડવો ખાઈ ઉપર પાતળી મગની સૂંઠ નાખેલી ગબ પીવામા આવે તો વાયુના પરિણામે થયેલી મંદાગ્નિ દૂર થઇ બપોરના કકડીને ભૂખ લાગને. આથી બપોરની ભૂખ લાગે ત્યારે ઘઉંના લોટને બરાબર શેકીને દાણો પડી જાય ત્યારે બનાવેલો શીરો, પૂરતા પ્રમાણમા મીઠું નાખેલી પુરી કે બાજરાનો રોટલો અને મીઠું ચડાવેલું અ દુ કે કેરાનુ અથાણું આપી શકાય છે રાત્રે પણ આ જ પ્રકારનો ખોરાક આપવો જોઇએ. શરૂઆતના આઠેક દિવસ આ પ્રમાણે ખોરાકનો ઉપયોગ કરી પૂરતા પ્રમાણમાં સૂંઠનું સેવન કરવામા અને પછી ધીમે ધીમે સામાન્ય ખોરાક તરફ જવામા આવે તો હરકત નથી

પ્રસૂતાવસ્થાના શરૂઆતના દિવસોમાં જ્યારે વાયુનું જોર વધારે હોય છે ત્યારે અજીર્ણ થવાથી આંતરડાંમાં ખોટી ગરની

ઉત્પન્ન થઇ દર્દ થાય છે આ દર્દને દૂર કરવા માટે કેટલીક કમનસીબ સ્ત્રીઓ દહીં કે છાશ પીને એ દૂર કરવાના પ્રયત્નો કરે છે અને પરિણામે જિંદગીભરના સુવારોગની ભોગ બને છે મારા એક મિત્રનાં પત્નીએ આ રીતે ઉસ્કેરાટને દદમાથી છૂટવા માટે છાનામાનાં દહીંનો વાટકો ભરીને પી ગયાનું હું જાણુ છુ, અને આજેય એ વાતને સાત-આઠ વર્ષ થઇ ગયા છતાંય એ રોગી દશામાથી નથી છૂટયા એનો હુ સાક્ષી છુ આવી ખાટી વસ્તુઓ અને તેનના સ ભારવાળાં અથાણાંના સેવનથી શરીરમા વ્યાપેલી ખટાશ વધે છે અને પરિણામે જુદા જુદા અંગો ઉપર અને ખાસ કરીને ગર્ભાશય ઉપર સોજો આવી વિવિધ પ્રકારના રોગના મૂળ નાખે છે

સામાન્ય ખોરાક ઉપર ચડી ગયા પછી ખોરાક સાથે ધીમે ધીમે ગુંદર કે મેથીવાળા લાડુ, કાટલુ કે બીજા અનુરૂપ પાક-પકવાનો પ્રસૂતાની પાચનશક્તિનો નિર્ણય કરીને આપવામા હરકત નથી

આ રીતે વિધિસર ખોરાક લેવાથી ભાગ્યે જ માતાનુ ધાવણ બગડે છે કે ભારે થઇ બીજી કોઈ પણ આરોગ્યને નુક્સાન કરે એવુ રહે છે. માતા પણ તસતસતા નવા લોહીવાળી બને છે અને એના બાળક માટે પણ ધાવણથી સ તુષ્ટ થાય એટલુ ચોખ્ખુ નિર્મળ ધાવણ મળી રહે છે

પરંતુ જ્યારે જ્યારે માતાના ખોરાકમા ગેર વ્યવસ્થા આવે છે, માતા પોતાના આનંદ ખાતર પોતાની સ્વાદવૃત્તિને સંતોષવા માટે બાળકને ધાવણ દ્વારા ન પચે એવો ખોરાક લે છે, માટે જ બાળકને જુદા જુદા દર્દો થાય છે લાડુ લાપસી દૂધપાક, વાયડા શાકભાજી અને કઠોળ અને એવા જ બીજા ખોરાકો આવાં નાના બાળકોના રોગોનાં મૂળમાં હોય છે

જ્યારે જ્યારે બાળક અચાનક રડવા માંડે, રહીરહીને ચીસો પાડે, ત્યારે બાળકને પેટમાં દુઃખે છે એમ સમજીને પહેલાં તો બાળકને ઝાડો આવી જાય એવો પ્રયત્ન કરવો જોઇએ. કાંકચા સાથે હરડેનો ઘસારો કરી એમાં રતી જેટલી સંચળની ભૂકી મેળવીને આપવાથી આ રીતે પેટમાં વાયુનું જોર થઇ જે દુઃખાવો થયો હશે એ શાંત પડી જશે. તાત્કાલિક મળ કાઢવા માટે ગ્લિસરાઇન સિરીંજ કે સાબુની સોમડી પૂઠે ચડાવી ઝાડો કરાવવાથી પણ બાળકને આરામ આપી શકાય છે.

ખોરાકની ગેરવ્યવસ્થાથી જે પ્રકારનાં દર્દો બાળકને થાય છે એમાં લક્ષણો પરત્વે જુદાં જુદાં ઔષધો જે અનુભવે મદદરૂપનાં ઉપયોગી માલૂમ પડ્યાં છે એ રજૂ કરીએ છીએ.

તાવ : માતાના ભારે ખોરાકના કારણે જો એ ન પચાવી શકે તો એનો ભાર રહે છે અને પરિણામે તાવ આવે છે આ રીતે આવતા તાવમાં અતિવિષ, કાંકચા, કડુ, પીપર, નાગરમોથ સમાન વજને લઇ, ખાંડી, કપડે ગાળી એમાંથી બાળકની ઉંમર અને દર્દના જોરના પ્રમાણમાં એક રતીથી માંડીને અરધો વાલ સુધી પાણી કે માતાના ધાવણ સાથે દિવસમાં ત્રણ વખત આપવું.

ઝાડા : બાળકને વારંવાર ધવડાવ્યા કરવાથી ઘણી વખત ધાવણનું અજીર્ણ થાય છે અને વારંવાર વાસ મારતા ઝાડા થવા માંડે છે. આવું થાય ત્યારે માતાએ એકાદ દિવસનો ઉપવાસ કરી બાળકને ઓછામાં ઓછી વખત ધવડાવવું જોઇએ અને વારંવાર ચમચીથી થોડું થોડું સાદું પાણી પિવડાવવું જોઇએ. દવા તરીકે હરડે, સૂંઠ, ઇંદ્રજવ, લીંબડાનાં પાન અને કાંકચાનું સમાન વજને ચૂર્ણ કરી એમાંથી એક રતીથી અરધો વાલ સુધી પાણી સાથે આપવું. આથી અજીર્ણ દૂર થઇ ધાવણને પચાવવાની

તાકાત આતરડાંમાં આવશે અને ગમે તેવા અજીર્ણના ઝાડા હશે તોપણ દૂર થઇ જશે.

આ ઝાડાના દર્દમાં કોઇ દિવસ અજીર્ણ કે બીજાં ઝાડાને પકડનારાં ઔષધો બાળકને આપવાની અમે વિરુદ્ધ છીએ, કારણ કે એથી આતરડાંને સ્વાભાવિક રીતે કામ કરતાં અટકાવીને દવાના જોરે પકડવાથી ઘણી વખત બાળકને આફરો ચડી જાય છે અને બાળકને વસમુ લાગે છે.

આફરો : ચૂંક—માતાએ વાયડો પદાર્થ ખાધો હોય છે ત્યારે એની અસર ધાવણ દ્વારા બાળક ઉપર પણ થાય છે પેટમાં વાયુનું શળ આવવું હોય છે ત્યારે એની પીડાના કારણે વારંવાર રડે છે અને રહી રહીને ચીસો પાડે છે. આવુ થાય ત્યારે શેકેલી હિંગ, સંચળ, અજમા અને કાંકચાને ઓરસિયા ઉપર ઘસી પિવડાવી દેવુ પવન છૂટી જઇ બાળકને શાંતિ અને આરામ આપશે.

ઊલટી—ઘણી વખત બાળકોને જરૂરિયાત કરતા પણ વધારે વખત ધવડાવવામા આવે અથવા ઉપરાઉપરી દૂધ પિવડાવવામાં આવે તો બાળકની હોજરી આ ભાર સહન કરી શકતી નથી. પચવામાં ભારે એવા દૂધના કારણે વાયુનો ભરાવો થઇ ઘણી વખત ઊલટી થાય છે. લીવરના મોજા થઇ એ વધીને નીચે આવી ગયું હોય છે ત્યારે પણ હોજરી ઉપર દબાણ થવાથી ઊલટીઓ થાય છે.

આવી પરિસ્થિતિમાં કપૂરકાચલી, કોડિયો લોબાન, ફીરમાણી અજમા, કાળી જીરી અને સંચળ સમાન વજને લઇ ગૌમૂત્રના અનુપાન સાથે દર્દીની ઉમરના પ્રમાણમાં રતીથી અરધો વાલ આપવાથી ઊલટી બંધ થઈ જશે અને સતત આપ્યા કરવાથી લીવરનો મોજો દૂર થઈ બાળક તંદુરસ્ત બનશે.

માતાના દૂધના કારણે થતા જુદા જુદા રોગો ઉપર જુ
જુદા પ્રયોગો આપવાથી બાળકને કાયમી આરામ અને શાં
આપશે. એનો શ્રદ્ધાપૂર્વક ઉપયોગ કરવાની અમે ભલામણ કરી
છીએ.

પરંતુ સાચી રીતે તો દવા એ દર્દને દબાવવાની વસ્તુ છે
એને દૂર કરવા માટે તો માતાનો આહાર-વિહાર અને રહેણી-
કરણીની શુદ્ધિ જ મહત્ત્વનું સ્થાન ધરાવે છે. દર્દો ઉપર થીગડ
મારવાને બદલે જીવનના સાત્વિક ક્રમથી કાયમી દૂર કરવા માટે જ
પોતાની તમામ સાધન-સામગ્રીનો ઉપયોગ કરવો જરૂરી છે.

૩. ગળથૂથી શા માટે ?

બાળકોના દર્દોમાં કોણ જવાબદાર છે એનાં કારણો જોતાં સમાજનું અજ્ઞાન આળસ અને બેપરવાઈ અતિશય મહત્ત્વનું સ્થાન ધરાવે છે આ સત્યને સમજવા માટે નીચેનો દાખલો મદદરૂપ થતો હોવાથી રજૂ કરું છું

હિન્દુસમાજમાં આપણે જાણીએ છીએ કે બાળકના જન્મ પછી શરૂઆતના એકાદ–બે દિવસ બાળકને ગળથૂથી પિવડાવવામાં આવે છે આ ગળથૂથી શા માટે પિવડાવવામાં આવે છે તેનો કોઈ દિવસ આપણા સમાજે વિચાર સુદ્ધાં કર્યો નથી ચાલી આવતી રૂઢિના કારણે એનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. પણ આજના કોઈ પણ જાતના વિવેક વગર જૂનું એટલું ખરાબ એવી માન્યતા ધરાવતા સમાજમા કેટલીય લોકોપકારક યોજનાઓને પણ આપણે છોડવા માંડી છે અને ગળથૂથી પણ આ જ રીતે વિસારે પડવા માંડી છે.

જ્યારથી આપણું સામાજિક જીવન પલટાતું ગયું છે, સંયુક્ત જીવનની ભાવના અદશ્ય થવા માંડી છે, અને આજના આર્થિક પ્રશ્નોના ઉકેલ માટે કુટુંબની ઓથ છોડીને જ્યારથી એકલવાયું શહેરી જીવન જીવવાની પ્રથા શરૂ થઈ છે ત્યારથી આપણું વ્યક્તિગત તેમ જ સમગ્ર પ્રજાનું આરોગ્ય કથળવા માંડ્યું છે

શહેરી વસવાટના કારણે નાની એવી ઓરડીમા જ જીવન પસાર કરવાનુ હોવાથી આજે મોટા ભાગની પ્રસૂતિ ઇસ્પિતાલોમા જ થાય છે જો કે ત્રણ જણના નાના કુટુમ માટે જો કે આ પ્રથા આશીર્વાદરૂપ છે તોપણ આવી ઇસ્પિતાલોમા જે રીતે બાળકોની સારવાર કરવામા આવે છે એ તરફ તો જાહેર જનતાનુ ધ્યાન દોરવુ જ રહ્યુ

બાળકના જન્મ પછી આપણી પ્રાચીન રીત પ્રમાણે ગળથૂથી આપવામા આવે છે પરતુ જ્યારથી આવી ઇસ્પિતાલો શરૂ થઈ છે અને શહેરી જીવનમા આ ઇસ્પિતાલોનો જ મુખ્ય વપરાશ હોવાથી આવી ઇસ્પિતાલોમા આ ગળથૂથી આપવાને બદલે ગ્લુકોઝ કે એવી જ બીજી કોઈ પોષણ આપનારી 'કાર્બો હાઇડ્રેટ' જેમા વધારે પ્રમાણમા હોય તેવી વસ્તુઓ આપવામા આવે છે જો કે મુખ્યત્વે ગ્લુકોઝ જ વપરાય છે

આ ગ્લુકોઝથી પોષણ મળે છે, બાળકને શક્તિ પણ કદાચ એ આપતુ હશે, પણ શુ નવજાત શિશુને અત્યારે આવી શક્તિની પટેલી જરૂર છે? જે શ્રમપૂર્વક એ માતાના ઉદરમાથી બહાર આવ્યુ છે, માએ નવ માસ દરમિયાન જે જાતનો ખોરાક ખાઈ બાળકને પોષ્યુ છે, એવા પોષણથી વારસામા મળેલી લોહીની ગરમીનો અને મળનો શુ પહેલા નિકાલ કરવો જરૂરી નથી?

સખ્યાબધ બાળકો રોગી બનીને મારા દવાખાને આવે છે આવા બાળકોની માતાઓ એક જ ફરિયાદ કરે છે કે પેટ મોટુ થઈ ગયુ છે, શરીરે ગૂમડા નીકળ્યા કરે છે, અવાર નવાર આખો આવી જાય છે અને કયારેક સસણી અને દમ જેવુ પણ થઈ જાય છે આ ફરિયાદો શુ સૂચવે છે? નાના બાળકને ગૂમડાં થવાનુ કારણ? બે-ત્રણ માસના બાળકને આંખો

શા માટે આવતી જોઈએ ? એરંડિયું અને એવી જ બીજી શરગથું દવાઓ આપ્યા છતાંય એના પેટનો ભરાવો ઓછો થતો નથી એનું શું કારણ ?

કારણ બહુ જ સ્પષ્ટ છે. બાળકને વારસામાં જે મળ મળ્યો છે એનો નિકાલ થયો નથી, લોહીની ગરમી શમી નથી. આ અને આવા કેટલાય માંદગીના પ્રશ્નો કેવળ એક જ ભૂલના કારણે ખડા થાય છે અને સામાજિક અજ્ઞાનનું ભોગ બાળક બને છે.

કોઈ એમ પૂછે કે ગળથૂથી એટલે શું ? અને એનો જ ઉપયોગ આ પ્રસંગે શા માટે ? આ પ્રશ્નોના જવાબ માટે ગળથૂથીનો સંપૂર્ણ ખ્યાલ આપવો જરૂરી છે.

ગળથૂથી એ કેવળ એક જ વસ્તુ નથી, એમાં ત્રણ વસ્તુઓનો સુમેળ સાધવામાં આવ્યો છે. આમાંની પ્રથમ વસ્તુ ગોળ અથવા મધ છે, બીજી વસ્તુ તૂરો રસ (કષાય) ધરાવતી કોઈ પણ વનસ્પતિનો રસ છે, અને છેલ્લી ત્રીજી વસ્તુ ઘી છે. આમ ત્રણ વસ્તુનું સંયોજન એટલે ગળથૂથી. આ સંયોજનને બુદ્ધિની કસોટી ઉપર ચડાવ્યા પછી એની શાસ્ત્રીયતા અને નવજાત શિશુને એની ઉપયોગીતા માટે કોઈ પણ એની વિરુદ્ધ કશું જ નહિ કહી શકે.

આ સંયોજનમાં પહેલી વસ્તુ ગોળ છે. આ ગોળ એટલે દેશી શેરડીમાંથી જ બનાવેલો ગોળ લેવો જોઈએ અને તેમાંય જૂનામાં જૂનો વિશેષ ગુણપ્રદ મનાય છે.

આયુર્વેદ–શાસ્ત્રે ગોળને શક્તિપ્રદ બળ આપનાર, મૃદુવિરેચક માન્યો છે. એમાં રહેલા મધુર રસથી પોષણ મળે છે. એટલે કાર્બોહાઇડ્રેડનાં તત્ત્વો પણ આ રીતે બાળકને મળી રહે છે.

આપણે જોયું કે બાળકને વારસામાં મળેલા મળનો તાત્કાલિક નિકાલ કરવો જોઈએ જો નિશ્ચિત વખતમાં બાળકને ઝાડો ન આવે તો બહારથી કોઈ વસ્તુનો ઉપયોગ કરીને પણ ઝાડો લાવવો જોઈએ આરોગ્યશાસ્ત્રમાં મળના નિકાલને બહુ જ મહત્ત્વનુ સ્થાન આપવામા આવ્યુ છે આ રીતે જોતાં ગોળના મૃદુવિરેચન ગુણથી આ હેતુ સહજ રીતે સરે છે. જ્યારે ગ્રુટીઝમાં આવો ગુણ ભાગ્યે જ દેખાય છે ગોળના ઉપયોગથી પોષણ પણ મળે છે અને બાળકને શાન્તિ આપે છે.

બીજી વસ્તુ છે તૂરો રસ ધરાવતી કોઈ પણ વનસ્પતિનો રસ સામાન્ય રીતે ગળથૂથીમા આંબાનાં પાનનો તેમ જ કેટલાંક સ્થળોએ જ્યા વિશેષ ગરમી પડતી હશે ત્યા લીંબડાનાં પાનનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે

આ બન્ને વનસ્પતિઓના ગુણધર્મને અનુલક્ષીને તુરતમાં જન્મેલા બાળકને લોહીમાં મળેલી વારસાગત ગરમી શાંત કરવા માટે આવી વનસ્પતિઓ અતિશય મહત્ત્વનુ સ્થાન ધરાવે છે તૂરો રસ લોહીનુ શોધન કરે છે, શાંત કરે છે અને શુદ્ધ બનાવે છે લીંબડાનો જતુન ગુણ વારસામાં મળેલી કોઈ વિકારયુક્ત ચેપી પરિસ્થિતિમાથી પણ નિર્ભય બનાવે છે ચાંદી, ઉપદંશ, પ્રમેહ અને એવાં જ બીજા ચેપી દર્દોની બાળક ઉપર અસર ન થાય એ માટે પણ ઉપયોગી બને છે આ ઉપરાંત લીંબડાનો શરીરને ઠંડક આપવાનો ગુણ ગરમીવાળા પ્રદેશમા બાળકને ગરમીની અસરમાંથી બચાવે છે, ગરમી સામે ટક્કર ઝીલવા ઠંડક આપે છે.

ત્રીજી વસ્તુ ઘી છે બાળકને વારસામા મળેલા મળને સુવાળો કરી આંતરડાથી જુદો પાડી બહાર ધકેલે છે. આંતરડાંને દૂણું

રાખે છે અને માના ઉદરમાંથી બહાર આવતાં જે શ્રમ લાગ્યો છે એને દૂર કરે છે.

આયુર્વેદના પાયામાં રહેલા શરીરના જીવંત અસ્તિત્વને બતાવતા વાત પિત્ત કફને પણ આ ત્રિપુટી સમધારણ કક્ષામાં રાખી આરોગ્યને જાળવે છે. તૂરો રસ પિત્તને સુયોગ્ય રાખે છે, જૂનો ગોળ કે મધ કફના અતિરેકને ઓછો કરે છે અને ઘીનો સ્નિગ્ધ ચીકાશ આપવાનો ગુણ વાયુને હટાવે છે.

આમ ત્રિદોષની દૃષ્ટિએ પણ આ સંયોજન બહુ જ મહત્વનું બાળકના આરોગ્ય માટે બની જાય છે. પરંતુ આજના શહેરી જીવનમાં આ યોજના લગભગ લુપ્ત થઇ ગઇ છે અને માટે જ આજે શહેરોનાં દવાખાનાઓ બાળકોના અનેક રોગોથી ભરાયેલાં, નજરે પડે છે. પ્રજા જો જાગૃતબુદ્ધિથી લોકોપકારક રિવાજોને અનુસરશે તો આજે જે કંગાળ દશા આપણા બાળકોના આરોગ્યની છે તે દૂર થશે, બાળકો હૃષ્ટપુષ્ટ અને નીરોગી રહેશે. માતાઓ ! તમારાં બાળકોના ભલા ખાતર દેશનની કોઇ પણ મોહજાળમાં ન ફસાતાં આયુર્વેદની પ્રાચીન પ્રથાનું જ અનુસરણ કરો અને ભાવિ વીર્યવાન પ્રજા ઘડો. ગળથૂથી એ જન્મતા બાળક માટે અમૃત છે. એને વિસારે ન પાડો.

૪. બાળકોનાં કાનનાં દર્દો—જવાબદાર કોણ?

બાળકોનાં દર્દોનો વિચાર કરતી વખતે આ દર્દોના મૂળમાં રહેલાં ત્રણ કારણોનો વિચાર બહુ જ મહત્ત્વનો બને છે.

૧ બાળઉછેરના અજ્ઞાનથી થતાં દર્દો.
૨ ઋતુઓના ફેરફારથી થતાં દર્દો.
૩ વારસાગત દર્દો

આમાંથી સમાજના અજ્ઞાનના કારણે ગળથૂથીના અભાવે થતાં દર્દોનો વિચાર આપણે કરી ગયા. આ પ્રકરણમાં માતાના અજ્ઞાનથી કેવી પરિસ્થિતિ બાળકોના આરોગ્યની થય છે એ જોઈએ. બાળઉછેરનું અજ્ઞાન એ પાયાનું કારણ છે. આવા અજ્ઞાનમાં થોડાંક આળસ અને બેપરવાહી ભેળાં થાય છે અને પરિણામે કેટલાંય બાળકો બગડે છે.

સામાન્ય સંયોગોમાં બાળકોનો કાન વહેવો, રસી આવવી કે રૂરત વહેવી એ બહુ જ સામાન્ય હકીકત છે. આવી પરિસ્થિતિમાં કોઈ માતા એની સારવાર કરવાની ચીવટ નથી રાખતી, તો પછી એ શા માટે વહે છે, એનાં શું કારણો છે, એનો વિચાર તો ક્યાંથી કરે?

આજે આ રોગ જે મોટા પ્રમાણમાં દેખાય છે એનાં બે કારણો છે. સામાન્ય રીતે શરદી કે પવન લાગવાથી કાનમાં રસી

આવે છે, સોજો પેદા થાય છે એને જો સારવારનો વિલંબ કરવામાં આવે તો પાક પણ થાય છે. પરંતુ આવું બહુ જ ઓછુ બને છે. શરદી કે પવન ન લાગે એ માટે માતા પૂરતી કાળજી પણ કદાચ રાખે છે. તોપણ આજે જે પ્રમાણમાં આ દર્દો શરૂ થયાં છે એ માટે તો માતા જ જવાબદાર છે. અસુરસવાર કામના થાકથી કે રાત્રે ઊંઘના ઘેનમા બાળકને સૂતાંસૂતાં જ ધવડાવવાની ટેવ રોગોને ઉત્પન્ન કરે છે. આ પ્રથમ દર્શને દેખાતું બહુ જ સામાન્ય કારણ પણ આજે બહુ જ વ્યાપક છે.

માતા સૂતા સૂતા બાળકને ધવડાવે એમા કાનના દર્દો તે શી રીતે થતાં હશે, ભલા ? આવો પ્રશ્ન કેટલાક માણસો જરૂર કરશે. કેટલાક આવા કારણ પ્રત્યે હાસ્ય પણ કરશે. છતાંય આ એક નક્કર હકીકત છે.

બાળક સૂતાં સૂતાં પડખાભેર ધાવતું હોય છે ત્યારે નીચલા જડબા નીચે આવેલી કાન સાથે સંબંધ ધરાવતી યુસ્ટેકયન ટ્યુબ ધાવવાની ક્રિયાથી થતા સંકોચ-વિકાસથી દબાયેલી રહે છે. ઉપરાઉપર આવી પડતી આ પરિસ્થિતિથી ત્યાં સોજો આવે છે, પાક થાય છે અને રસી પણ વહે છે. આ દર્દનું મૂળ કારણ છે. જ્યારે આના ઉપચારો શું થાય છે ? હાઈડ્રોજન પેરોકસાઈડથી ફીણ લાવી ઉપરનો મેલ અને રસી દૂર કરવાનો હેતુ જરૂર સરે છે, પણ આથી તો રૂઝ લાવવા માટે જે ચામડી સ્થિર થતી હોય છે એ વારવાર ઉશ્કેરાઈને નબળી બને છે અને પરિણામે રૂઝ લાવવનું વિલંબે પડે છે દરરોજની પિચકારીઓ મારીને કાનને સાફ રાખવાની ક્રિયા છેક કાનનો પડદો નબળો પડી જાય ત્યાં સુધી ચાલુ રાખવામા આવે છે અને એવાં જ બીજાં ઔષધોનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

જ્યારે બીજી તરફ દરરોજનું સૂતાં સૂતાં ધવરાવવાનું ચાલુ જ રહેવાના કારણે દર્દ તો ઓછું થવાને બદલે ચાલુ જ રહે છે, કારણકે દર્દનું કારણ જ ધવરાવવાની રીતનું અજ્ઞાન છે. આમ કેવળ માતાનું અજ્ઞાન બાળકના ભવિષ્યના કાનના અનેક રોગોનાં મૂળ નાખે છે.

પરંતુ જો બાળકને બેઠાં બેઠાં ડોક નીચે હાથ રાખીને નમ્યા સિવાય ટટાર સીધાં રહીને ધવરાવવામાં આવે તો આથી બાળક સહેલાઇથી તકલીફ વગર ધાવી શકે છે અને ભાવિના કોઇ પણ નુકસાનમાંથી બચે છે.

આ ઉપરના કારણને દૂર કર્યા પછી કદાચ જરૂર પડે તો દર્દને શાંત કરવા માટે નીચેના પ્રયોગોમાંથી કોઈ પણ ઉપયોગમાં લેવાની અમે ભલામણ કરીએ છીએ.

સાંજ પડે અને બાળક અચાનક રડવા માંડે અને અવારનવાર કાન ખેંચે તો એનો કાન દુઃખે છે, બહારથી લાગેલા પવનના કારણે એમાં શૂળ આવે છે, એમ માનવું જોઇએ. આ વખતે ચોખ્ખું તલનું તેલ વાટકામાં લઇ એમાં ચપટી અંધારો વજ અને મરવાનાં પાંચ-સાત પાન નાખી ગરમ કરી લેવું અને બાળક ખમી શકે એટલું ગરમ રહે ત્યારે બે બે ટીપાં કાનમાં નાખવાં. દુખાવો-શૂળ ઓછાં થઈ જશે અને બાળક ઘસઘસાટ ઊંઘી જશે.

કાનમાં ફોડકી થઈ હોય, પરુ વહેતું હોય, આજુબાજુનો કાન ચેપ લાગીને તનડી ગયો હોય તે વખતે એક તોલા તલના તેલમાં ૦૧ તોલો લીંબડાનાં પાનની ચટણી બનાવીને ભજિયાંની જેમ તેલમાં તળી નાખો અને ઠરી જાય ત્યારે ગળાને કાનમાં ટીપાં નાખો. આજુબાજુના તનડી ગયેલા ભાગ ઉપર પણ,… ી દો. આથી

અંદરનો પાક રૂઝાઈ જશે, પરુ આવતું બંધ થઈ જશે અને બાળકને આરામ થશે

ચોખ્ખું ધૂપેલ તેલ પણ ગરમ કરીને નાખી શકાય આકડાનાં પાકાં પાનને ગરમ કરી એનો રસ પણ કાનમાં સણકા આવતા હોય ત્યારે નાખી શકાય. આવા તો અનેક પ્રયોગો આયુર્વેદશાસ્ત્રે રજૂ કર્યા છે. પણ સાચી રીતે તો આવાં દર્દો ઊભાં જ ન થાય એવી સમજણભરી સારવાર જ દર્દોને ઓછાં કરી શકે. માતાઓ, થોડી ચીવટ અને સાવચેતી રાખશો તો તમારાં બાળકો સુખી રહેશે અને નીરોગી બનશે

૫. દૂષિત ધાવણ અને બાળકોનાં દર્દો

માતાનું ધાવણ એ એક એવું નિર્મળ અને બાળકના પોષણ માટે અમૃત છે કે જો એ એના શુદ્ધ સ્વરૂપમાં હોય તો બાળક નીરોગી અને તંદુરસ્ત જ રહે. પરંતુ આજે આપણા સમાજમાં આવું નિર્મળ દૂધ દેખાય છે ખરું? એ કે ત્રણ માસના બાળકને લઈને માતા જ્યારે જ્યારે વૈદ્ય કે ડૉક્ટરના ઉંબરા ઘસે છે ત્યારે એ પોતે જ ધારે તો રોગના કારણને દૂર કરી બાળકને સાજું કરી શકે છે એવો ખ્યાલ એને કેમ નથી આવતો? પોતે જે અનાજનું ઝેર કરીને બાળકને દૂધ વાટે પિવડાવે છે એનું જ આ પરિણામ છે.

સવાર પડે છે અને મારા દવાખાને ગતવાઃ અને કુષ્ટ રોગોના દર્દીઓ તેમ જ ધાવણના દોષથી થતા જુદા જુદા રોગોનાં બાળકોનો વધારો થાય છે. દેશના તમામ વૈદ્ય-ડૉક્ટરની આ જ પરિસ્થિતિ છે. છેલ્લાં દસ વર્ષનો મારો આપણા સમાજની બાળકો માટેની માવજતનો કરુણ ઇતિહાસ આપણી સામે રજૂ કરે છે. આ કરુણતાને વાસ્તવિક સ્વરૂપમાં જોવા માટે કેટલાક દાખલાઓ જ મારે તમારી સામે રજૂ કરવા છે

બાઈની ઉંમર આજે ૨૫ વર્ષની છે. શરીરિક તંદુરસ્તી પ્રથમદર્શને તંદુરસ્ત લાગે છે. અત્યાર સુધીમા આઠ પ્રસુતિ

આવી છે પણ કમનસીબે આમાંનું એક પણ ફરજંદ આજે હયાત નથી. પ્રસવ પછી એકાદ માસ સુધી બાળક તંદુરસ્ત રહે છે, પણ પછી તો ધીમે ધીમે સુકાતું જાય છે, અવાજ ધીમો પડવા માંડે છે, અને કેમ જાણે ગળું પકડાતું હોય અને પરાણે અવાજ કાઢવો પડતો હોય એવું લાગે છે. આની સાથે જ જીભ ઉપર ચાંદાં અને ફેાડલા થવા માંડે છે. આવી સ્થિતિમાં માડ મહિનોમાસ બાળક કાઢે છે અને અંતે માબાપને રોતાં-કકળતાં મૂકીને પંથે પડી જાય છે.

આમ એકાદ શરૂઆતમાં નહિ પણ આઠ-આઠ વખત પુનરાવૃત્તિ થઈ છે આમાં દોષ કોનો? માતાના ધાવણનું પરીક્ષણ કરતાં એ અતિશય ભારે અને ઉશ્કેરાયેલું પિત્તમિશ્રિત લાગે છે. ધાવણ વાટે બાળકના પેટમાં જતાં જ એ ઉશ્કેરાયેલું, પિત્તપ્રધાન ધાવણ બાળકના લોહીને ઉશ્કેરે છે, એમાં ગરમી લાવે છે અને કોમળમાં કોમળ ભાગથી શરૂઆત થઈ આખા પાચન-યંત્રને ચારણી જેવું બનાવી દે છે. મોઢું આખું ખદખદી જાય છે અને છુલ્લી પરિસ્થિતિ તો એવી હોય છે કે બાળકને એ ગરમી-વાળું ધાવણ ધાવતાં જ બીક લાગતી હોય એવું જ લાગે છે અને અંતે ધાવણ અને પોષણ વિના એ મરણ પામે છે.

દાખલો બીજો

બાઈની ઉંમર ૩૦ વર્ષની છે. અત્યાર સુધીમાં ચાર પ્રસૂતિ આવી છે. કુદરતની કૃપાથી બાળકો તમામ જીવે છે, પણ એમાંથી એક પણ તંદુરસ્ત નથી. ખાસ કરીને ત્રીજા મહિનાથી જ ગૂમડાં, ફેાડકા અને નાનીમોટી ગાંઠો થવાની શરૂઆત થવા માંડે છે. એક મટે છે અને બીજું થાય છે. બે મટે છે ને ચાર ક્યાંકથી

દેખાય છે માતાય આથી તો કંટાળી ગઈ છે સતત દેખરેખભરી સારવારના કારણે બાળક જીવી જાય છે પણ શરૂઆતના એકાદ-બે વર્ષ તો ચૂમડાનો ત્રાસ જમપુરી બનાવી દે છે.

દરેક બાળક આ જ રીતે ધીમે ધીમે મોટું થઈ જાય છે, ખાવા-પીવા માંડે છે અને એ રીતે દિવસો ખેંચે જાય છે આ જીવનમાં નથી કોઈ કુટુંબના માણસને આનંદ કે નથી જન્મ પામતા બાળકને આનંદ સામાન્ય સંયોગોમા બાળકનો જન્મ સમાજને આનંદદાયક હોય છે પણ આ કુટુંબ માટે તો એ વસ્તુ બની જાય છે આ એક બીજો ધાવણના જ દોષથી થતા રોગનો દાખલો છે

ઉપરના બે દાખલા ઉપરાંત જુદા જુદા બીજા અનેક *પ્રકારના નાનામોટા દાખલાઓ આપી શકાય સહેજ ભાતબુદ્ધિથી* સમાજના આરોગ્યને તપાસવામાં આવે તો મોટા ભાગના દર્દો નાની એવી ભૂલનુ જ પરિણામ હોય છે બાળકોના દર્દોમા આવી ભૂલો માતા દ્વારા થાય છે દાખલા તરીકે બાળક નાનું હોય, હજુ તો ધાવણ દ્વારા જ પોષણ પામતુ હોય, ત્યાં જ માતા ફરી ગર્ભવતી થાય છે એને ભાગ્યે જ ખ્યાલ આવે છે કે ગર્ભવતી અવસ્થામા બાળકને ધવડાવવાથી એ ધાવણ ખારુ થયેલું હોવાથી પચવામાં ભારે પડે છે. બાળકને પડખામા સુવડાવવાથી પડ્ખો લાગી ગળવા માંડે છે. ગર્ભાવસ્થાના કારણે માતામા વધેલી ગરમીથી પડખામાં સુતેલા બાળકને એનો તાપ લાગે છે અને એને પરિણામે બાળકની પોષક ધાતુઓ નબળા પડી સુકાવા માંડે છે અને ભયકર રોગનું ભોગ બને છે. પરંતુ એકલવાઈ અજાણ માતા તો બાળકને ધવડાવે પણ છે અને પડ-

ખામાં લેવાનું પણ ચાલુ રાખે છે. જ્યારે કોઇક ધ્યાન ખેંચે છે ત્યારે જ એને બાળકના આરોગ્યની ગંભીર પરિસ્થિતિનો ખ્યાલ આવે છે અને ત્યારે જ એ બંધ કરે છે. પરંતુ આ ગાળા દરમિયાન તો બાળક ગળીને દોરડી જેવું થઇ ગયુ હોય છે. પેટ ફૂલી ગયું હોય છે, આંતરડાં નબળાં પડી ગયાં હોય છે, લીવર સુકાઇને પથ્થર જેવું થઇ જાય છે, અને કયારેક સૂજીને ફૂલી જાય છે અને અંતે તો કશુ જ પચે નહિ એવી પરિસ્થિતિ આવી ગઇ હોય છે. આવી દશામાં બાળક ભાગ્યે જ લાંબો વખત જીવે છે, અને કેટલાંક જીવે છે તે પણ મરણની રાહ જોઇને–રોગનાં ઘર થઇને.

કોઈ એમ કહે કે કેવળ ખોરાકના દોષથી જ ધાવણ દૂષિત થાય છે, તો એ સંપૂર્ણ સત્ય નથી. માતાના વિહારનો દોષ પણ આ દૂષિત ધાવણ થવા માટે હોય છે. સગર્ભાવસ્થામાં જે ધાવણ ધાવીને બાળકને રોગ થાય છે એ માતાના વિહારનો દોષ છે. આવો જ એક બીજો પ્રકાર પણ તમારી પાસે રજૂ કરું છું.

દાખલા તરીકે, માતા સગર્ભાવસ્થામાં હોય. લોહી પુરજોશમાં ઉશ્કેરાઈને શરીરને ગરમી આપતું ફરી રહ્યુ હોય, શરીરના તમામ જ્ઞાનતંતુઓ ચોક્કસ ક્રિયા માટે કેન્દ્રિત થઇ ઉશ્કેરાયેલા હોય, એવે વખતે પડખામાં સૂતેલું બાળક અચાનક જાગી જાય છે અને કશો પણ ખ્યાલ કર્યા વગર એને શાંત કરવા માટે તુરત જ માતા પડખામાં લઈ બાળકને ધવડાવવા માંડે છે. લોહીમાં આવેલી ગરમીના કારણે ઉશ્કેરાયેલું પિત્તપ્રધાન ધાવણ બાળકને નુકસાન કરે છે એવો ખ્યાલ માતાને ભાગ્યે જ આવે છે. અને આવી પુનરાવૃત્તિ બાળકને અજીર્ણવાળું માંદલું બનાવે છે. આંતરડાં નબળાં પડી જઈ શરીરમાં ગરમી વધારે છે. લોહી ઓછું થતું જાય છે.

પેટ મોટું થતુ જાય છે અને દિવસે દિવસે બાળક ઘસાતું જાય છે

આવી પરિસ્થિતિમાં બાળકની સારવાર ગમે તેટલી કરવામા આવે તોપણ જે ઝેર નિયમિત બાળકને મળ્યા કરે છે એ જ્યા સુધી બંધ ન થાય ત્યા સુધી કોઈ જ પ્રકારનો ફાયદો ન દેખાય એ સ્પષ્ટ છે એટલે સાચી વાત તો એ છે કે આવા દર્દોમા બાળકની સારવારને બદલે માતની જ સારવારને પ્રથમ સ્થાન આપવુ જોઈએ. આજે તો આવા દર્દોમા બાળકની જ સારવાર કરવાના તનામ પ્રયત્નો થાય છે અને એ નિષ્ફળ જ જાય છે.

આવા ધાવણના દોષોનુ પૃથક્કરણ કરતાં ત્રણ દોષ મુખ્યત્વે નજરે પડે છે ઉપરના લખનારાઓના જોયુ એમ પિત્તજ દોષ સામાન્ય રીતે મુખ્ય દોષ છે છતાંય વાતજ અને કફજ દોષ પણ અવારનવાર નજરે પડે છે સતત રીતે આવાતોમાથી પસાર થતી હોય એવી માતનુ ધાવણ વાતજ દોષવાળુ હોય છે. અને આવું ધાવણ ધાવનાર બાળકને અજીર્ણ અપચો અને ઝાડા થાય છ ક્યારેક વાયુની અસરથી બળકનો મળ અટકે છે અને મરડો થયો હોય એવુ આમનુ જણાસ પડે છે

કાયમી બેઠાડુ જીવન અને પચવામા ભારે એવા મિષ્ટાન્ન પદાર્થો ખાતી માતાનુ ધાવણ કફજ દોષવાળુ હોય છે આવા દોષવાળા ધાવણથી બાળકને કાયમી શરદી, સસણી અને કફનો ઉપદ્રવ રહ્યા કરે છે

આયુર્વેદશાસ્ત્રે માતાનુ ધાવણ સુધારવા માટે કડવા રસોવાળી વનસ્પતિઓને અતિશય મહત્ત્વ આપ્યુ છે અને રોગના મુખ્ય દોષનો નિર્ણય કરીને દોષપરત્વે આનુષંગિક વનસ્પતિઓના

સંયોજનનો નિર્દેશ કર્યો છે ધાવણના શોધન માટે અને લોહીની ગરમી ઓછી કરવા માટે નીચેના ક્વાથો અનુભવે ઉપયોગી માલૂમ પડ્યા છે જે રજૂ કરીએ છીએ

ન. ૧		ન. ૨	
લીંમડાના પાન	તો ૧	લીંમડાના પાન	તો ૧
મજીઠ	તો ૧	દાળીપાટ	તો ૧
હળદર	તો ૧	એરંડમૂલ	તો ૨
દારૂહળદર	તો ૧	હરડે	તો. ૧
ગળો	તો ૧	ગળો	તો ૧
શતાવરી	તો ૧	આમળા	તો ૧
આમળા	તો ૧	ભારંગી	તો ૧
ઇન્દ્રજવ	તે ૨	દેવદાર	તો ૧
સુંઠ	તો ૩	અનંતમૂળ	તો ૧
અતિવિષ	તો ૧	શતાવરી	તે ૧

ન ૩ કાંકચા તો ૧, આમોહ તો ૧, મોથ તો ૧, કરિયાતું તો ૧ ગળો તો ૧, જેઠીમધ તો ૧, લીંમડાનાં પાન તો ૧, હરડે તો ૧, હળદર તો ૧, કાકડાશીંગી તો ૧, અગથીના પાન તો ૧

ઉપરના ક્વાથમાથી ન. ૧ વાતજ દોષ માટે, ન ૨ પિત્તજ દોષ માટે અને ન ૩ કફજ દોષ માટે વાપરી શકાય છે. જો કે સામાન્ય સંયોગોમાં ત્રણે ક્વાથો એકબીજાને પૂરક જ છે અને ત્રણે આમનું પાચન કરી લોહી સુધારી ઠંડક આપે એવા છે.

આ ઉકાળા ઉપરાંત ગુલેઅનારના નામની સુનાની વનસ્પતિનાં ફૂલ જે ગાંધીને ત્યાંથી મળી શકે છે એનુ શરબત બનાવીને

જો ભોજન પછી સગર્ભાવસ્થામા કે સામાન્ય સંજોગેામા લેવામ આવે તેા રતવાને કારણે વારવાર જે માતાના બાળકેા બગડતા હશે એવી માતાઓને ખૂબજ ગુણપ્રદ બનશે. આ થી ગર્ભાશયને ઉશ્કેરાટ શાંત થઈ ગર્ભને સ્થિર કરે છે અને પોષણ આપે છે. માતાના લેાહીને શુદ્ધ બનાવી તંદુરસ્ત રાખે છે

શરબત બનાવવાની રીત ગુલેબનફ્શાના ફૂલ તેા ૧૦ પાણી શે. ૨॥ મા ઉકાળીને ચેાથા ભાગનુ પાણી રહે ત્યારે ખાંડ શે. ૨ નાખી શરબત જેવી ચાસણી બનાવી લેવી એને રતવાના દર્દવાળી સ્ત્રીઓને ખાસ અજમાવી જોવાની આગ્રહભરી સલાહ છે

ગર્ભાધાન પછી કેટલીક સ્ત્રીઓને વારવાર કસુવાવડો થાય છે. આવી સ્ત્રીઓ નીચેનુ ચૂર્ણ બનાવી ઘી સાકર અથવા મ સાથે ૦॥ વાલ જેટલુ દિવસમાં બે વખત લેવાનું રાખશે તેા કસુવાવડ થતી અટકી જશે અને શારીરિક શક્તિ પણ જળવાઈ રહેશે શતાવરી તેા ૧, જેઠીમધ તેા ૧, સિતેાપલાદિ તેા ૧, પ્રવાલ પિષ્ટી તેા ૧—બધું સાથે મેળવી બાટલીમાં રાખી લેવુ અને ઉપયેાગ કરવેા

માતાના ઉશ્કેરાટભરેલ લેાહીની શાંતિ માટે, ચ્યવન-પ્રાશાવલેહ (જીવન) પણ સવાર-સાંજ એક એક તેાલેા દૂધ સાથે લઈ શકાય છે

આયુર્વેદ જ્ઞાનમા ઉપાયેા તેા અનેક છે કેટલાક લખવા એટલે ઉપાયેાની હારમાળા કરવાને બદલે જેનાથી રોગ પેદા થયેા હેાય એવા આહાર-વિહારનેા જ ઉપયેાગ બંધ કરી દેવાથી કાયમી તંદુરસ્તી અને શાંતિ આવી શકે જેટલા પ્રમાણમા માતાનેા આહાર-વિહાર શુદ્ધ અને સાત્વિક રહેશે તેટલા પ્રમાણમા એના બાળકેા તંદુરસ્ત અને સુદૃઢ રહેશે

૬. બહારનું દૂધ અને કૃમિજન્ય દર્દો

માનવી-જગત જ્યારે વિજ્ઞાનની કસોટીએ ચડાવ્યા પછી પણ કેટલાય અણઉકેલ્યા પ્રશ્નોના જવાબ નથી મેળવી શકતું ત્યારે એને કુદરત ઉપર છોડી દે છે. અને આ કુદરત એટલે ઇશ્વર એવો સ્વીકાર કરી એના અસ્તિત્વને જીવનના પરમ પ્રેરણા-સ્થાન તરીકે ગણી લે છે. આવી એ કુદરતનો માનવવંશ કોટાન-કોટિ ઉપકારભારથી દબાયેલો છે.

બાળક જન્મ પામે એટલે તુરત જ એના જીવનને ટકાવી રાખવા શરીરના પોષણ માટે આ જ કુદરત માતાના શરીરમાં દૂધ-રૂપી અમૃત પેદા કરે છે. નાના એવા બાળક માટે બહારના જગતની અમૂલ્ય પોષણકારક વસ્તુ પણ માતાના દૂધ પાસે સામાન્ય ગણી છે. માતાના દૂધની આટલી ગૌરવયુક્ત પ્રતિષ્ઠા જે સમાજે આંકી છે એ જ સમાજ આજે પોતાના નીતિમ ધનોને ઢીલાં કરી પોતાના આહારવિહારને વિકૃત અને કૃત્રિમ બનાવી કેવી પામર દશામાં પોતાના અને પોતાના કૌટુંબિક સમાજના આરોગ્યને સાચવે છે એ તરફ જનતાનું ધ્યાન દોરવાની સહેજે આજે પરિ-સ્થિતિ આવી ગઈ છે. જો સમાજ આટલેથી જ નહિ અટકે તો આપણી ભાવિ પેઢી પોતાના સર્વાંગી વિકાસ માટે હતવીર્ય થઈ જશે એવો ભય આપણા સમાજના સૂત્રધારોએ વ્યક્ત કર્યો છે.

આ પરિસ્થિતિ માટે જો વધારેમા વધારે કોઈ પણ જવાબદાર હોય તો એ આપણો સ્ત્રી–સમાજ છે આજના સ્ત્રી–સમાજે પોતાની જાતને કેટલી પાંગળી બનાવી દીધી છે એનો દુ:ખદ પ્રસંગ તમારી પાસે રજૂ કર્યા સિવાય રહી શકુ એમ નથી

થોડા વખત પહેલા અચાનક કામ પ્રસગે મુબઈમાં દવા–વેચાણનો ધધો કરતા એક મિત્રની દુકાને જઈ ચડેલો ત્યાં લગભગ એકાદ કલાક રોકાયેલો એ દરમિયાન જે આહકો દવાઓ લેવા માટે આવેલાં એમાંના અતિશયોક્તિ વગર ૭૫ ટકા તો સ્ત્રીઓ જ હતી, અને સ્ત્રીઓ અને બાળકોની દવાઓ વેચાઈ હતી.

હજુ તો પરિસ્થિતિની અને આપણા સામાજિક અનારોગ્ય-વાળી દશામા એના મૂળમા રહેલા કારણોની વાત કરુ છુ ત્યા એક બાઈ આવી ઉમર ૩૦ વર્ષના સહેજે હતો શરીરનો બાંધો ઘણો જ મજબૂત અને સુદર હતો. નખમા પણ રોગ હશે એવી કલ્પના સુદ્ધાં ન આવે એવુ એનુ આરોગ્ય લાગતુ હતુ એણે આવીને ગ્લેક્સોના દૂધના ડબાની માગણી કરી સ્ટોકમાં નહિ હોવાના કારણે મારા મિત્રે ના પાડી અને આ ના પાડવાની સાથે જ એ સ્ત્રી રડી પડી એના હૃદયમા ભરેલુ દુ ખ પ્રગટ થયુ એ કહેવા લાગી 'ભાઈ! મારા બાબાને હુ શુ પિવડાવીશ? આજે આખો દિવસ અનેક દુકાનોએ ભટકીને અત્યારે તમારી પાસે આવી છુ કયાય આ દૂધ મળતુ નથી મારે શુ કરવુ? મારા બાબાનું શુ થશે? ગમે તે ભાવે પણ એક ડબો તો આપો નાના બચ્ચાની દયા ખાઈને પણ આટલુ કામ તો કરો.' વાત તો સાચી હતી કે બાળકને ખાતર પણ જો ડબો સ્ટોકમાં તો આપવો જોઈએ. પણ તદ્દન એ બે શુ થાય? બાઈ ડબાની શોધમા આગળ ચાલી અને પછી કેટલીયે દુકાને

શોધ કરી હશે. ડબ્બો મળ્યો કે નહિ એ તો ઈશ્વર જાણે, પણ આજેય હજુ હું એનું કરુણ રુદનભરેલું મોઢું ભૂલી શક્યો નથી. માતાના જ દેહમાં જ્યારે ધાવણની ગંગા-જમના ઈશ્વરે બાળકના પોષણ માટે ઉત્પન્ન કરી છે એને ભૂલીને આપણો સમાજ કેવી હલકી વસ્તુઓ માટે વલખાં મારે છે? પરંતુ માતા જ જો ધારે તો આજની એની દુકાને દુકાને ભટકવાની અસહાય દશા રહે ખરી?

આ દૂધનો અને સ્તનપાનનો પ્રશ્ન વિચારતી વખતે પશ્ચિમ-જગતના એક વિચાર-પ્રવાહનો ઉલ્લેખ કરવો જરૂરી લાગે છે. કહે છે કે યુરોપના દેશોમાં માતા પોતાના સૌંદર્યને ટકાવી રાખવા માટે પોતાના બાળકને સ્તનપાન કરાવતી નથી. જીવનની શરૂઆતથી જ આપધીય ખોરાક ઉપર લઈ જાય છે અને એ રીતે પોતાનો જીવન-વ્યવહાર ચલાવે છે. આ પ્રથા યુરોપ માટે ઉપકારક હશે કે કેમ એની ચર્ચા કરવાનો આજે પ્રસંગ નથી, પરંતુ એક વાત કુદરતના સનાતનકાળથી નિર્મિત થયેલી છે કે બાળકનું પોષણ તો માતાના જ ધાવણ દ્વારા થઈ શકે. આપણી આર્યસંસ્કૃતિ એને જ સ્વીકારે છે—એને જ ઉપકારક ગણે છે.

કોઈ પણ સુધરેલા સમાજ માટે કુદરતી ખોરાક છોડીને એને વિકૃત સ્વરૂપમાં લેવાની પ્રથા શરમજનક ગણાવી જોઈએ.

સનાતન સત્ય તરીકે આ જ વાત સાચી છે એમ તો સૌ કોઈ સ્વીકારશે, પણ આજની પરિસ્થિતિમા જ્યારે દૂધ જ નથી આવતુ ત્યારે શું કરવું એવો પ્રશ્ન માતાઓ રજૂ કરે છે. પણ આ દૂધ શા માટે નથી આવતુ? પોતે પોતાના આહાર-વિહારમા ક્યાં ભૂલો કરી છે એનો વિચાર કરવાનું એને નથી સૂઝતું.

માતાનાં સ્તનમાં દૂધ નહિ આવવાના કારણોની તપાસ કરત નીચેનાં કારણો માલૂમ પડયાં છેઃ

૧. આજના શહેરી જીવનમાં પ્રસુતિ ઇસ્પિતાલોમાં જ થતી હોવાથી આવી ઇસ્પિતાલોમાં શરૂઆતમાં જ દૂધ આપવામાં આવે છે એને પરિણામે શરીરની પોષણ કરનારી રસધાતુઓનું ખરાશ વધવાથી શોષણ થઈ દૂધ સુકાઈ જાય છે.

૨. પ્રસૂતા-અવસ્થામાં વાયુને ઓછો કરી શરીરના દરેક અંગને પોષણ આપે એવો સ્નિગ્ધ-ઉષ્ણ ખોરાક લેવાયો ન હોય.

૩. સગર્ભાવસ્થામાં લોહીની ઓછપ હોય, પોતાને અને ગર્ભસ્થ બાળકને પોષણ મળે તેવો ખોરાક ન લેવાયો હોય તોપણ દૂધ આવવામાં તકલીફ પડે છે.

પહેલવહી સ્ત્રીને ઘણી વખત એની દુગ્ધવાહિનીઓ બંધાઇ ગયેલી હોવાના કારણે પણ દૂધ આવવામાં તકલીફ પડે છે.

આ બધા પ્રશ્નો શું એવા છે કે જેનો ઉકેલ ન આવી શકે? પ્રથમ માતા થતી હોય તેવી ઓને દૂધ નથી આવતું એમ માની દૂધ લાવવાનો જો પ્રયત્ન ન કરવામાં આવે તો દૂધ કોઈ જ દિવસ નહિ આવે. આવા પ્રસંગે માતાના સ્તનને ગરમ પાણીનો વરાળિયો શેક આપી એના ઉપર વરાળમાં ગરમ કરેલું એરંડાનું પાન બાંધવામાં આવે તો દૂધ લાવનારી તમામ નળો ખુલી થઈ જઈ ને દૂધના ડગલા બાળક માટે પેદા કરી દેશે.

દૂધ નહિ આવવાના જે જે કારણો પ્રથમ દર્શને દેખાતાં હોય તે દૂર કરી નીચેનો આહાર-વિહાર ગોઠવવામાં આવે તો દૂધ આવ્યા વિના રહેશે જ નહિ

પ્રસૂતિ દરમિયાન જે કોઈ દોષ હોય તે દૂર કરી પાચન-શક્તિ પ્રમાણે પચાળેલો બાજરો, સૂકું કોપરું, ઘઉં બાજરો મગ

ચોખાનું ભડકુ તેમ જ અસાધારણ સયોગોમા વૈદની સલાહ પ્રમાણે કેટલાક ઔષધીય પ્રયોગો કરવાથી ધાવણ અવશ્ય આવશે

નીચેનો કવાથ ધાવણ ઉત્પન્ન કરવા માટે અજમાવી જોવાની અમે ભલામણ કરીએ છીએ

સુવા તો ૫, આસો તો ૫ શતાવરી તો ૫, વાવડિંગ તો ૫, પીપરીમૂળ તો ૫, બહુફળી તો ૫, સૂઠ તો ૫

બધી વસ્તુઓ ભેળી કરી ખોરકૂટ ખાડી એમાથી દરરોજ બે તોલાને ૧ શેર પાણીમા ઉકાળી બે તોલા બાકી રહે ત્યારે મધ નાખી પી જવુ

આ કવાથ ઉપરાત સૌભાગ્યસૂઠીપાક અને એવાં જ બીજા પથ્યો શરીરના લોહીને વધારી ધાવણની ભરતી લાવશે.

આટલી ધાવણની ચર્ચા પછી બહારનુ દૂધ આપવાની પરિસ્થિતિ હોય જ દાખલા તરીકે માતાને ક્ષય થયો હોય, કોઈ એવા દર્દની ભોગ બની હોય, તો પછી નછૂટકે બહારનુ દૂધ આપવામા હરકત નથી પણ એ આપતી વખતે એને વિધિપૂર્વક એના સેવનથી થનારા દોષોને દૂર કરે એવી ઔષધ-યોજના કરીને આપવુ જોઈએ

બહારનુ દૂધ આપવાનો નિર્ણય કરીએ છીએ ત્યારે કોનુ દૂધ બાળકો માટે હિતાવહ છે એ વિચારવુ જોઈએ. સામાન્ય રીતે બાળકની હોજરી સહન કરી શકે અને સહેલાઈથી પચી શકે એવુ દૂધ તો બકરીનુ જ ગણાય અને બાળક માટે એ જ અપાવુ જોઈએ આના દૂધને પણ એના વિજાતીય દ્રવ્યોનો નાશ કરી બાળકને સારી રીતે પચે એ માટે દૂધ જેટલુ જ પાણી

મેળવી એમાં પીપરીમૂળના ગંઠોડાને ભૂકો અને વાવડિંગ નાખી એક ઉફાળો આવે એટલું ગરમ કરીને ગળી લેવું અને પછી પિવડાવવું.

૧ કારણ કે માતાનું દૂધ અમ્લપ્રતિયોગી Alkaline છે. બહારનું બીજું કોઈ પણ પ્રકારનું દૂધ હવામાંથી પસાર થતું હોવાના કારણે એનો વિપાક થતી વખતે ખટું Acid બને છે અને એથી શરીરમાં વાયુ થઈ અજીર્ણ અને અપચો થાય છે. અને આ જ ઉદ્દેશથી બાળક માટે માતાનું જ દૂધ સર્વશ્રેષ્ઠ ગણવામાં આવે છે. બાળકને અપવાદ તરીકે બકરીનું અને નછૂટકે જ ગાયનું દૂધ આપવું જોઈએ.

પરંતુ આજના શહેરી જીવનમાં જ્યાં ગાયનું દૂધ પણ મેળવવું મુશ્કેલ હોય છે ત્યાં બકરીનું દૂધ તો ક્યાંથી મેળવવું ? એટલે પછી તો જે આવ્યુ એ લઈને ગમે તેવુ ગરમ કરીને બાળકને પિવડાવવામાં આવે છે. બાળકને એ પચે છે કે નહિ એનો વિચાર કર્યા સિવાય એક જ ક્રમમાં એ પિવડાવવાનુ ચાલુ રહે છે અને જ્યારે બાળક પોતાની શક્તિમર્યાદા સુધી સહન કરીને થાકી જાય છે ત્યારે કોઈ રોગનું ભોગ બને છે, અને માબાપો પણ બાળક શા માટે માંદું પડ્યું છે એનો વિચાર કર્યા વગર તુરત જ ડોક્ટર કે વૈદ્ય પાસે દોડી જાય છે અને બાળકને ગમે કે ન ગમે તોપણ એને દવાના કડવા ઘૂંટડા પીવા પડે છે.

થોડા વખત પહેલાં શહેરમાં એક બાળકને જોવા ગયો હતો. બાળકની ઉમર ત્રણ માસની હતી માતને ધાવણ નહિ આવતું હોવાના કારણે ગાયનું દૂધ તેમ જ અવારનવાર ગ્લેક્સોનું દૂધ આપવામાં

બાળકને અચાનક તાવ આવ્યો અને તાવના વધારાની સાથે જ ખેંચતાણ–આંચકી ઊપડી. ઘરના માણસો ગભરાયાં અને મને બોલાવ્યો. જઈને જોઉં છું તો પેટ ફૂલી ગયું છે, હાથપગ ઠંડા થઈ ગયા છે, બાળક રડે છે અને વારંવાર શરીરને આંચકા આવ્યા કરે છે. બે દિવસથી ઝાડો થયો નથી.

બાળકને તપાસતાં જણાયું કે બહારના દૂધના વપરાશના કારણે કૃમિનું જોર અતિશય વધી ગયું છે, અજીર્ણના કારણે ગૅસ થયો છે–એના જ કારણથી આ ખેંચતાણ શરૂ થઈ છે.

શરૂઆતમાં બાળકને ઝાડો આવી જાય એ માટે ગ્લિસરીન સપોઝીટર મૂકીને ઝાડો કરાવ્યો. બે દિવસનો સંગ્રહ દૂર થતાં જ દર્દીને રાહત થઈ. આ પછી લક્ષ્મીનારાયણરસની એક ગોળી આદુના રસ અને મધ સાથે આપી દર્દીને સારી સ્થિતિમા મૂકીને હું ઘેર આવ્યો અને મને બહારના દૂધના વપરાશના કારણે આવી પડેલાં દર્દોના વિચાર કરતો કરી મૂક્યો.

* * *

હજુ તો બહારથી વિઝિટો પતાવીને ચાલ્યો આવું છું ત્યાં જ એક ભાઈ આવીને કહે છે કે, 'વૈદ્યરાજ, ઘેર ચાલોને, છોકરાને જરા વસમુ લાગે છે. ખૂબ જ ઊલટી અને ઝાડા થયા કરે છે. દવા જ લાગુ પડતી નથી.' એમને ઘેર જઈને બચ્ચાને જોઉં છું તો સાત માસના ફૂલ જેવા બાળકનું લીવર અતિશય ફૂલી ગયું છે અને પેટ પથ્થર જેવુ પડ્યુ છે. બાળક દસ–પંદર વખત ઝાડા કરે છે અને પાંચ–સાત વખત ઊલટી કરે છે. દિવસે દિવસે કરમાતું જાય છે. શરીર પીળું લોહી વિનાનું થઇ ગયું છે. નાડી તદ્દન મંદ અને ક્ષીણ ચાલે છે.

આવું સાત માસનું બાળક ખોરાક તો કયાંથી લે ? એણે તો માતા દ્વારા જ પોષણ મેળવવાનું હોય ને ? એટલે એની મા શું ખાય છે એ જાણવા માટે મેં પૂછ્યું પણ બધાના આશ્ચર્ય વચ્ચે જે જવાબ આવ્યો એણે તો મને અવાક્ જ કરી દીધો 'વૈદ્ય રાજ ! એની મા તો બધું જ ખાય છે, પણ છોકરો ક્યાં એને ધાવે છે ? ધાવણ નથી આવતું એટલા માટે તો ગાયનું દૂધ પિવડાવીએ છીએ '

અને મારા બીજા પ્રશ્નના જવાબમાં જ્યારે છેલ્લા ચાર માસથી આવું જ દૂધ બાળકને પિવડાવવામાં આવે છે એ જાણ્યા પછી બાળકના દર્દનો મને પૂર્ણ ખ્યાલ મને આવી ગયો

બાળકને દૂધ પચે છે કે નથી પચતું એના સેવનથી બાળક તંદુરસ્ત રહે છે કે નહિ એ જોયા-જાણ્યા સિવાય એકધારી રીતે જે પ્રમાણનું દૂધ આપવામાં આવ્યું એના જ પરિણામે ઉત્તરોત્તર આ બીમારીનો વધારો થતો ગયો અને છેલ્લે બાળકે અસહાય થઈને દૂધ લેવાનું પણ બંધ કરી દીધું પરાણે જે દૂધ આપવામાં આવતું એ ઊલટી અને ઝાડા વાટે પચ્યા સિવાય બહાર આવવા માંડ્યું

બાળકની આવી પરિસ્થિતિ વચ્ચે મે દવાની શરૂઆત કરી. ગાયના દૂધને બદલે બકરીના દૂધનો ઉપયોગ કરવાનું સૂચવ્યું અને એમાં ચૂનાનું અને સુવાનું પાણી ઉમેરીને આપવાનું કહ્યું આ રીતે તૈયાર કરેલું દૂધ દિવસમાં બધાં મળી ચાર કે પાંચ વખત જ આપવાની સૂચના કરી આ ઉપરાંત મોસંબીનો રસ કાઢી એમાં થોડું મધ મેળવી આદુના રસના પાંચ-સાત ટીપાં નાખી એવો રસ દિવસમાં બે વખત આપવાની ભલામણ કરી હું દવાખાને આવ્યો અને ઔષધની યોજના કરી

શાળાજીરીના ગૌમૂત્રમાં બાળાને તૈયાર કરેલો ક્ષાર ૧ રતી, સાયેડીનું ઘન ૧ રતી, આરોગ્યવર્ધિની ૧ રતી, અને આનંદભૈરવરસ ૧ રતી. આની ત્રણ પડીકા દિવસમા ત્રણ વખત આપવાનું શરૂ કર્યું અને એની સાથે માતાને ધાવણ શરૂ થાય એ માટે રોજિંદો ખોરાક બંધ કરાવી ઘઉં બાજરો ચોખા મગનું ભડકું, સરણ દૂધી કોબીનું શાક અને દૂધનો ખોરાક આપવો શરૂ કર્યો. અવારનવાર પલાળેલો બાજરો અને ટોપરુ ને ગોળ આપવા માંડ્યાં. આ યોજનાથી ધીમે ધીમે માતાના દેહમા ફેર થતો ગયો અને દૂધ આવવા માંડ્યું. બીજી તરફથી બાળકનું લીવર સુધરવાથી એ પણ સારુ થવા માડ્યું. બકરીનું દૂધ ઓછુ કરાવી માતાના ધાવણ ઉપર ચડાવ્યું. આમ એક જ વખતે બન્ને બાળક અને માતાની ચિકિત્સાથી કાયમી ફાયદો થયો

આવાં દર્દોની ચિકિત્સા કરતી વખતે દર્દોની ફરિયાદો કુશળ ચિકિત્સક જરૂર દૂર કરી શકે, પણ એ ફરિયાદો કયા કારણે ઊભી થઈ છે એ જ્યા સુધી દૂર ન થય ત્યા સુધી કાયમી આરામ તો ન જ મળે.

બહારના દૂધના કારણે. થનારાં દર્દોમા કૃમિજન્ય દર્દોની સારવાર અને સભાળ અતિશય વિકટ ગણવામા આવી છે, કારણકે ગમે ત્યારે અસરસવાર આવેલા દૂધને ગમે તે રીતે જ્યારે પિવડાવવામા આવે છે ત્યારે આ દૂધની સાથે અમુક પ્રમાણમા જંતુઓ શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે અને એ જંતુઓ અદર ગયા પછી મોટી સંખ્યામા ઉત્પન્ન થઈ અનેક લક્ષણોવાળાં દર્દોને ઊભા કરે છે.

સામાન્ય સંયોગોમાં બાળક પોતાના પોષણ પૂરતુ જ ખય છે અને એનો સ્ફૂર્તિદાયક વિકાસ પણ માબાપ જોઈ શકે છે

પરંતુ બાળક કૃમિની અસર નીચે આવે છે એટલે ખાવાનુ પુષ્કળ માગે છે. એ ખૂબ જ ખાય છે અને છતાંય દિવસોદિવસ આ ખાધેલા ખોરાકની શક્તિ આવવાને બદલે ઊલટાનું શરીર નબળું પડતુ જાય છે, પેટ ફૂલી જાય છે, આંખો અને હોઠ ઉપર સામાન્ય ફેરફાર આવે છે અને હાથપગ ગળતા જાય છે. બાળક સાન ચેતન વિનાનું બની જાય છે રાત અને દિવસ સતત કણસ્યા કરે છે અને ખાવાનું માગ્યા કરે છે

કેટલીક વખત કૃમિનુ જોર વધી જાય છે ત્યારે મળ અટકી જાય છે અને આંતરડામાં (ગૅસ) પવન ભરાઈ આફરો અને શૂળ ઉત્પન્ન થાય છે આવા કૃમિથી પીડાતા બાળકની નિદ્રા તો સાવ જ ચાલી ગઈ હોય છે. ક્યારેક ઊંઘમાં પડે છે ત્યારે દાંત કચડવા માંડે છે અચાનક ઝબકીને જાગી જાય છે અને કશા પણ માગણ વગર રડવા માંડે છે

આ કૃમિપ્રધાન દર્દોની ચર્ચા માટે કેવળ બાળકો પૂરતી જ વાત છોડી દેવામાં આવે તો આજે આપણાં સમાજમાં જે હિસ્ટિરિયા, ગાંડપણ, વાઈ અને એવાં બીજા કેટલાક જ્ઞાનતંતુઓ સાથે સંબંધ ધરાવનારા દર્દો દેખાય છે એ આ કૃમિજન્ય વિકારો જ છે એ આજે મોટા ભાગના કારણ તરીકે લગભગ પુરવાર થયુ છે.

ભાવનગરના એક વોરા કોમના યુવાન માણસને ગાંડપણનો વ્યાધિ આ કૃમિના અતિ ઉપદ્રવથી થયાનુ હું જાણું છું. અને એ રીતે નાગર કુટુંબની બે બહેનોને કોઈ પણ જાતના બીજા કારણ વિના કેવળ આ કૃમિજન્ય દર્દથી જ વાઈ અને હિસ્ટિરિયા થવાનું ચોક્કસ નિદાન થયા પછી એની સારવાર પણ મેં કરી છે અને એમાં લગભગ સફળતા મેળવી છે.

એટલે કૃમિજન્ય દર્દોનો વિસ્તાર કેટલો વ્યાપક છે એનો ખ્યાલ આ બધા ઉપરથી સહેજે આવી જાય છે. આના કૃમિના ઉત્પાદનમાં આપણું બહારનું દૂધ અને એને પરિપકવ કર્યા સિવાય પિવડાવવાની આપણી અણઆવડતવાળી રીત જ જવાબદાર છે.

આના કૃમિજન્ય દર્દોની સારવાર માટે નીચેના ઔષધો વાપરવાની અમે ભલામણ કરીએ છીએ.

કોઇ પણ જાતના લક્ષણોની ચિકિત્સામાં ઊતર્યા સિવાય કૃમિની સામાન્ય ચિકિત્સા કરવા માટે આયુર્વેદનું વાવડિંગ અતિશય અસરકારક સાબિત થયું છે, અને એટલા જ માટે આયુર્વેદના પૂર્વાચાર્યોએ એનું સમ્ચૂન નામ 'કૃમિઘ્ન' કહ્યું છે. આ વાવડિંગનાં ઉપરના ફોતરા કાઢીને બીજનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ બનાવી લઘુ અને બાળકને અવારનવાર ૦ાા વાલથી માંડીને ૦। તોલા સુધી મધમાં કે પાણી સાથે આપવું જો એ રીતે ન લઇ શકે તો એનો ઉકાળો કરીને પણ આપી શકાય

આ વાવડિંગની સામે દર્દના મુખ્ય લક્ષણોને અનુલક્ષીને બીજી ઔષધિઓ પણ આપી શકાય મળનો ભરાવો હોય તો કડુને શેકીને તૈયાર કરેલું ચૂર્ણ, શૂળ આવતું હોય તો કાકચા અને સંચળ યોજી શકાય.

નબળાઇથી અવારનવાર આચકી વાઈ કે હિસ્ટિરિયા જેવું થતું હોય તો વાવડિંગના ઉકાળા સાથે લક્ષ્મીનારાયણ-રસની એક એક ગોળી એકાદ માસ આપવાથી સારો લાભ થશે

કપીલો, ઇંદ્રજવ, વાવડિંગ, લીંબડાના પાન અને એવાં જ બીજાં કડવાં ઔષધો આવા દર્દો ઉપર સારું કામ કરે છે.

ઍલોપેથિક ચિકિત્સા પ્રમાણે મેન્ટોનાઈન અને કેલોમેલ સોડા બાઈ કાર્બ સાથે આપવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે. આમ કૃમિ ઝાડા વાટે બહાર આવી જાય છે અને બાળકને આરામ આપે છે.

સાચી વાત તો એ છે કે આવાં દર્દો થાય ત્યારે એના ઉપરના ઉપચારો તો અનેક મળી રહે છે, પણ એ ઉપચારો કરવાની પરિસ્થિતિ જ ન આવે એવું શુદ્ધ અને સાત્વિક જીવન જ ગોઠવી લેવું જોઈએ. જો થોડીએક ચીવટ અને સમજણથી માતાઓ પોતાનાં બાળકોનો ઉછેર કરે તો આજનાં અનેક ભયસ્થાનોમાંથી આપણો બાળસમાજ ઊગરી જાય–ઘેર ઘેર, દુકાને દુકાને અને દવાખાને દવાખાને રખડપાટ કરવાની જરૂર જ ન રહે.

ઈશ્વર માતાઓમાં સદ્બુદ્ધિ પ્રેરો. સમજણપૂર્વક જીવન જીવવાનું અને જીવન ઘડવાનું જ્ઞાન આપો.

૭. બાળકોનો ખોરાક અને દર્દો

બાળકના જીવન-ઘડતરમાં કેટલાએક એવા તબક્કા આવે છે કે જ્યારે માબાપ એક તરફથી બાળક પ્રત્યેનો વાત્સલ્યભાવ, પ્રેમ અને આનંદ; બીજી તરફ કર્તવ્યની વાસ્તવિકતા–આ બેની ખેંચતાણમાં કર્તવ્યની ભૂમિકા ભૂલી જઈને વાત્સલ્યના ઘેનમાં બાળકનું હિત કરવાને બદલે અજાણતાં અહિત કરી બેસે છે.

આવા એ તબક્કાના પહેલા પગથિયા તરીકે જ્યારે બાળકને ખોરાક ઉપર ચડાવવાનો વખત આવે છે ત્યારે બુદ્ધિ અને લાગણીની પૂરતી કસોટી થાય છે. ખાવાની અનેકવિધ વાનીઓ બીજાને આનંદથી ખાતાં જુએ છે ત્યારે પોતે પણ શા માટે એનો ઉપભોગ ન કરી શકે એવી બાળ-માનસની ઇચ્છા થાય છે, એની માગણી કરે છે, અને જો એ ન મળી શકે તો પોતાની લાગણીનું દુઃખ વ્યક્ત કરવા માટે એ રડે છે અને ક્યારેક તો ખૂબ જ રડે છે. અને એવી ક્ષણ આવે છે કે જ્યારે માબાપને પણ ઘડીભર એમ થઈ જાય છે કે ભલે ખાય, જોયું જશે, પાછળથી સમજાવીને લઈ લેશું અથવા બીજો કોઈ ઉપાય કરશું.

આવો એ કસોટીનો કાળ હોય છે. બાળકનું લઘુઅલ્પબુદ્ધિવાળું માનસ હોય છે. તેવી ઉંમરે બાળકને શું ખાવા આપવું અને શું

ન આપવું એનો શાસ્ત્રીય વિચાર અને સમજણ બાળકના જીવન-ઘડતરમાં અતિશય મહત્ત્વનું સ્થાન ધરાવે છે.

આ બાળકના ખોરાકનો વિચાર કરતી વખતે બે પ્રશ્નોનો વિચાર કરવાનો રહે છે: ૧. બાળકના પોષણ માટે કયાં તત્ત્વોવાળા ખોરાકની જરૂર છે, ૨. બાળકની શારીરિક તંદુરસ્તી નજર સામે રાખીને કયો ખોરાક સહેલાઈથી પચી શકશે. આ બન્ને પ્રશ્નો એકબીજા સાથે વણાયેલા છે.

બાળકને ચૂનાનાં તત્ત્વોની જરૂરિયાત સમજીને એની પાચન-શક્તિનો વિચાર કર્યા સિવાય કોઈ માબાપ ચણાના ખોરાક દ્વારા આ ચૂનાનાં તત્ત્વો આપવા માંડે તો એમ કહેવું જોઈએ કે એથી બાળકને પોષણ મળવાને બદલે નુકસાન થશે. એટલે આ બન્ને પરિસ્થિતિનો વિચાર કરીને જ બાળકનો ખોરાક ગોઠવવો જોઈએ એમ અમને લાગે છે.

સામાન્ય સંયોગોમાં બાળકને દાંત આવવા માંડે અને બે-ત્રણ દાંત આવી જાય પછી અનાજ આપવામાં આવે છે. પણ આજના વૈજ્ઞાનિક જમાનામાં જ્યારે ખોરાકના અને પોષણના અનેક પ્રયોગો થઈ રહ્યા છે ત્યારે બાળકને અનાજ ઓછામાં ઓછું આપી વધારેમાં વધારે ફળ ઉપર જ રાખવાની આજના નિસર્ગો-પચારકો ભલામણ કરે છે. દૂધ, કેળું, મોસંબી, ટમેટાં, ચીકુ અને એવાં જ બીજાં પોષક ફળો આપવામાં આવે તો પાચનયંત્રનો શરૂઆતથી જે ધસારો થવા માંડે છે એમાં રાહત રહે અને આંતરડાંનાં દર્દો થતાં અટકે.

પરંતુ આ ફળાહારની સાથે સાથે પણ જ્યારે અનાજની

શરૂઆત કરવાની હોય છે ત્યારે બાળકોને સહેલાઈથી પચે એવો પૂરી રીતે રંધાયેલો પોષક ખોરાક આપવો જોઈએ.

શરૂઆતના ખોરાક તરીકે ભાત, ખીચડી, બાજરાના રોટલાનો વચલો ગાભો આપવાં જોઈએ. ખીચડી અને ભાતમાં થોડુંક ઘી નાખી બરાબર ફીણી નરમ બનાવી આપવાં, કારણકે નાનાં બાળકો જ્યારે હજુ તો એમનાં આંતરડાં ખોરાકને પચાવવાની ટેવ પાડતાં હોય, એની શરૂઆત કરતાં હોય, ત્યારે બીજો ભારે કોઈ પણ જાતનો ખોરાક આપવો ઇચ્છનીય નથી.

આજે આપણા સમાજમાં આ ખોરાક આપવા સંબંધમાં અનેક જાતની ગેરસમજણો ચાલે છે. આપણા ગ્રામસમાજ અને કેળવણીની દૃષ્ટિએ પાછળ રહેલો સમાજ પોતાનાં બાળકોને હજુ તો એ માંડ સામાન્ય નરમ ખોરાક પણ પચાવી ન શકે એવું નમણું હોય ત્યાં જ ગાંઠિયા અને મેંદાના લોટની પુરી જેવો તળેલો અને કોઈ પણ જાતનું પોષણ ન કરે એવો ખોરાક આપવા માંડે છે.

આ ગાંઠિયા–પુરી આપવાની રીત જેટલી નિંદનીય અને અસંસ્કારી છે એ જ રીતે આજના મધ્યમ અને ઉપલા વર્ગમાંના સમાજમાં બજારુ બિસ્કિટો આપવાની પ્રથા પણ એટલી જ ટીકાને પાત્ર છે.

આ બધાં બજારુ ફરસાણ અને બિસ્કિટો જે રીતે તૈયાર કરવામાં આવે છે એનો પરિચય આપવાની હું આજે જરૂર જોતો નથી. ખોરાઈ ગયેલા ચણા અને મેંદાના લોટની પુરી અને ગાંઠિયાને બળી ગયેલા તેલમાં તળીને તૈયાર કરવામાં આવે એમાં, પોષણ કરનારાં તત્ત્વો તો ન જ હોય, પણ આજે જે લોહીમાં

ગરમી વધારીને અનેક ચામડીના રોગો ઉત્પન્ન થાય છે એ આવા ખોરાકને જ આભારી છે.

સામાન્ય રીતે જ્યાં સુધી બાળકને પૂરેપૂરા દાંત ન આવી જાય ત્યાં સુધી કોઈ પણ જાતનો ચીકણો, સ્નિગ્ધ ખોરાક એને આપવાની અમે વિરુદ્ધ છીએ, કારણકે આ જાતનો ચીકણો ખોરાક દાંત ન હોવાના કારણે મોઢામાં તો પચતો નથી પણ હોજરી અને આંતરડાંમાં ગયા પછી પણ એની ચીકાશના કારણે આંતરડાંની કોઈ પણ ક્રિયા એને સંપૂર્ણ રીતે પચાવી શકતી નથી. ઊલટાના આવા ચીકણા પદાર્થો પચવાને બદલે આંતરડાંમાં ચોંટતા જાય છે અને દિવસો દિવસ એ જથ્થો વધતો જઈ બાળકોનાં અનેક દર્દો–તાવ, ઝાડા, અપચો, અજીર્ણ, ગરમીના વધવાથી મુખપાક અને ચાંદાં જેવાં દર્દોના ભોગ બને છે. આ દૃષ્ટિએ જોતાં આપણાં બિસ્કિટો, પુરી, ગાંઠિયા બાળકોના આરોગ્ય માટે નુકસાન કરનારાં છે.

જેમ તળેલા પદાર્થો આપણાં બાળકોને આપવા હિતકારી નથી એ જ રીતે આજની બજારુ મીઠાઈઓ પણ આપવી એ સલાહભરેલું નથી.

આપણા સમાજમાં એવી એક માન્યતા હોય છે કે નાનાં બાળકોને ઘીથી તરબોળ ખોરાક આપવાથી એનો દાક બંધાય અને તંદુરસ્તી વધે. આ વાત તો સાચી છે, પણ એક વાત આના અનુસંધાનમાં જ સમજી લેવી જોઈએ કે જો આ ઘીવાળો ખોરાક પચે તો જ એમાંથી શક્તિ આવે, પણ જો એ પચ્યા વિના જ પડ્યો રહે તો એથી તો ન શક્તિ આવે ન પોષણ થાય. ઊલટીનું એથી તો અજીર્ણ થાય, ઝાડા થાય, આંતરડાંમાં ચસ થાય અને જતે દિવસે આ ખોરાકનો ઉપયોગ

"હાથપગ દોરડી અને પેટ ગાગરડી" જેવી પરિસ્થિતિ લાવી દે. આજનો આપણો બાળસમાજ આ જ દશામાં મોટા ભાગે જીવે છે.

આ રીતે જ્યારે ઘીયુક્ત ગળપણવાળો ખોરાક ન પચે ત્યારે કફ થાય, કફના ઉપદ્રવથી ઉધરસ થાય અને શ્વાસ અને દમ પણ થાય. ઉપરાંત સસણી જેવા અનેક ગંભીર, ચિંતાજનક રોગો પણ ઉત્પન્ન થાય. આપણા સમાજમાં આજે જે અનેક સસણી, વરાધ અને બીજાં કફનાં જ દર્દો વધી પડ્યાં છે એ બધાં આ ખોરાકને જ આભારી છે.

આ ખોરાકનો પ્રશ્ન વિચારતી વખતે આપણે અનેક સ્થળે જોઈએ છીએ કે કેટલાંય બાળકને માટી ખાવાની ટેવ હોય છે, અને એના પરિણામે માટી ખાવાથી કેટલાકને લીવર-બરોળનાં દર્દો પણ થાય છે. આ માટી ખાવાની ઇચ્છા શા માટે થાય છે? એ પોષણ આપનારો ખોરાક નથી છતાં આજે એ ખાવાનું પ્રમાણ રોજ-બ-રોજ વધતું જ જાય છે. બાળકોને પણ એની શરૂઆત કર્યા પછી ખાવાનો રસ લાગે છે અને માબાપોની અનેકગણી કડક ચોકી હોય તોપણ દિવસમાં ગમે ત્યારે લાગ જોઈને છૂપી રીતે ખાઈ લે છે. ખાસ કરીને યોગ્ય ખોરાકના અભાવે જેનાં શરીરમાં ચૂનાનાં તત્ત્વો ખૂટતાં હોય તે જ બાળકોને આ જાતની માટી ખાવાની ઇચ્છા થાય છે, કારણકે માટી અને ખૂટતા ક્ષારોનો સ્વાદ એક જ પ્રકારનો હોવાના કારણે સામાન્ય સંયોગોમાં બાળકને ખારાશવાળો ખોરાક જ ખાવાની ઇચ્છા જાગ્યા કરે છે, અને એનો સંતોષ આ માટી દ્વારા મેળવી લે છે.

એટલે બાળકોની આ ટેવની શરૂઆત થાય કે તુરત જ ક્ષાર ખૂટવાની શંકા લાવી એ પૂરતા પ્રમાણમાં મળી રહે એવો

ફળાહાર અને દૂધનો ઉપયોગ શરૂ કરાવવો જોઇએ કે જેથી માટી ખાવાના પરિણામે થનારા રોગમાંથી બચે.

તમે કહેશો કે, વૈદરાજ! વાત તો સાચી છે કે ખોરાકના વિષમપણાને લીધે જ મોટા ભાગનાં દર્દો થાય છે, તો પછી ખોરાકની વ્યવસ્થા કેમ ગોઠવવી? કઇ ઉંમરે બાળકને કયો ખોરાક આપવો જોઇએ એ જ બતાવો ને?

આવો પ્રશ્ન કરનાર સમાજને માર્ગદર્શન થાય એ માટે નીચે પ્રમાણેનો ક્રમ રજૂ કરવામાં આવે છેઃ

જન્મતા બાળકને જ્યાં સુધી એના દાંત ન આવ્યા હોય અને ખોરાક ન અપાતો હોય ત્યાં સુધી માતાનું ધાવણ ન આવતું હોય તો એ ઉત્પન્ન થાય તેવા પ્રયત્નો કરીને પણ એ જ આપવાનો આગ્રહ રાખવો જોઈએ.

આમ છતાં જો બહારનું દૂધ આપવું જ પડે તો બકરીનું દૂધ બાળક માટે સુપાચ્ય અને પોષણકારક છે એટલે એ જ આપવું. જો એ પણ ન પચે તો એમા પાશેર દૂધ હોય ત્યારે બે તોલા ચૂનાનું પાણી lime-water અને બે તોલા સુવાનું પાણી Dill-water ઉમેરીને આપવું. દિવસમાં એકાદ વખત આ દૂધની સાથે મોસંબીનો રસ અને મધ મેળવીને પણ આપવું. બકરીનું દૂધ ન મળે તો ગાયનું દૂધ ચાલે, પણ ભેંસનું દૂધ તો કોઈ પણ સંયોગોમા બાળકને આપવું યોગ્ય નથી ગાયનું દૂધ આપતી વખતે પણ જરૂરિયાત પ્રમાણે ચૂનાનું અને સુવાનું પાણી ખાસ ઉમેરવું.

બાળકને એકાદ-બે દાંત આવે અને ખોરાક ઉપર ચડે એટલે સૌથી પ્રથમ ભીજી ગયેલી ખીચડી, ચોખા થોડું ઘી નાખી

બરાબર ફીણીને નરમ બનાવી આપવી. દિવસમા એકાદ વખત રોટલાનો વચસો ગમે પણ ગોળ નાખીને આપવો. આ ઉપરાત બાળકને ચૂનાના તત્ત્વો પૂરતા પ્રમાણમા મળી રહે એટલા માટે જરૂર પડે તો ગાદિયા કે એવો તળેલો ખોરાક આપવાને બદલે દાળિયાનો લોટ કરી એમા થોડુ ઘી અને ગોળ નાખી આપવુ. બાળકોના પોષણ માટે આ પ્રકારનો સાથવો ઉત્તમ પોષક ખોરાક થશે અને બાળકને તંદુરસ્ત બનાવશે. આ ખોરાક ઉપરાત બાળકને ઋતુ પ્રમાણેનાં આવતા ફળો કોઈ પણ પ્રકારનો વહેમ રાખ્યા સિવાય આપી શકાય છે.

બાળકને દાત આવ્યા પછી બિસ્કિટ જેવો કડકડ થાય એવો કડક ખોરાક ખાવાનુ ગમે છે, પણ બજારુ બિસ્કિટ આપવા યોગ્ય નથી, એટલે એને બદલે નાચેની બનાવટ પ્રમાણેનો બિસ્કિટ જેવો જ પદાર્થ આપી શકાય એવો છે

ઘઉંનો લોટ સાવ જ ઝીણો ન હોય તેવો તેમ જ ચણાનો લોટ પણ એના જ જેવો બન્ને સરખે ભાગે લઈ (ઘેર દળેલા હોય તો વિશેષ સારુ) એમાં પૂરતા પ્રમાણમા તલના તેલનુ મોણ દઈ હિંગ, જીરુ, મીઠુ, અજમો વગેરે મસાલો નાખી વણી શકાય એટલો કઠણ કણક પાણીથી બાંધી એને પાતળા બિસ્કિટ જેવડા જાડા વણી અને ભાખરીની જેમ શેકીને ખાવા અપો બહુ જ સરસ સ્વાદિષ્ટ ખોરાક થશે બિસ્કિટ જેવો જ કડાકો બોલશે અને બાળક હોંશે હોંશે ખાશે

સામાન્ય રીતે મીઠાઈ બાળક માટે નુકસાનકારક છે, પરંતુ એમાય દૂધનો પેંડો અને જેમાં ચીકાશ વધારે પ્રમાણમા હોય તેવા પદાર્થો તો ન જ અપાય મીઠાઈમાથી જો વખારેમા વધારે

છૂટ આપવી હોય તો સારી રીતે શેકાયેલા લોટનો જાગા પાડેલો મેસુબ આપવામાં હરકત નથી, પણ એ મર્યાદામાં રહીને પ્રમાણસર જ આપવો. ઘઉંના લોટને સારી રીતે ઘીમાં ઘણો પડી જાય એટલો શેકીને બનાવેલી સુખડી પણ આપી શકાય.

આમ ધીમે ધીમે જેમ જેમ બાળકને પચતું જાય અને એના શરીર ઉપર આ ખોરાકથી લોહીની વૃદ્ધિ થઇ વિકાસ થતો દેખાતો જાય એ પ્રમાણે ખોરાકના રોજિંદા ક્રમ ઉપર જવું, પરંતુ આ દરમિયાન જો અજીર્ણ, અપચો, ઝાડા, તાવ કે એવા જ બીજા ખોરાકના સંગ્રહના કારણે વ્યાધિઓ થાય તો એ બધું જ બંધ કરી દઇને એકાદ દિવસનો ઉપવાસ કરાવી કેવળ મગનું, લીંબુનો રસ નાખેલું પાણી જ આપવું. પુષ્કળ પ્રમાણમાં સાદું પાણી પિવડાવવું તેમ જ મોસંબીનો રસ અને મધ વગેરે આપવું.

આટલી ખોરાકની વિગતવાર ચર્ચા કર્યા પછી હવે ખોરાકના કારણે જે પ્રકારના દર્દો થાય છે એના ઉપર કેવા પ્રકારની ઔષધયોજના કરવી એનો વિચાર કરીએ.

ખોરાકની અવ્યવસ્થાના કારણે જે જાતનાં દર્દો થાય છે એમાં મળદોષ અને એનો સંગ્રહ મુખ્ય હોય છે, એટલે પહેલાં તો એને જ દૂર કરવા માટે એ પચીને બહાર આવે એ રીતે હરડેનું ચૂર્ણ કે શેકેલા કડુનું ચૂર્ણ કોઈપણ જાતનો ભય રાખ્યા સિવાય બાળકની વયના પ્રમાણમા આપી શકાય. આથી ભારનો નિકાલ થઈ જશે અને પાચન-અવયવો બરાબર કામે લાગી જશે. પેટ સાફ થયા પછી આ પાચનની ક્રિયાને વેગ મળે એવાં જ આષધો યોજવાં જોઇએ જે ઔષધોના ગુણધર્મો હોજરીના ખોરાકમાંથી પેદા થયેલા કાચા રસનું પાચન કરે,

નવો ખોરાક બરાબર પચાવી શકે તેવું દીપન કરે. આવાં દીપન-પાચન ઔષધો જ બાળકોને આપવાં જોઈએ.

બાળકોને તાવ આવે કે તુરત જ કોઈ પણ જાતની જલદ દવાથી પરસેવો લાવીને તાવ ઉતારવાનો પ્રયત્ન કરવો એ પ્રથા બાળક દર્દીના આરોગ્ય માટે ભયકારક છે. આથી તો શરીરની સામાન્ય ગરમી પણ આ પસીના વાટે બહાર આવી જાય છે, અને પરિણામે જે ગરમી પેટમાં પડેલા મળને પચાવવાનું કામ કરે છે એ વિઘ્નએ પાડે છે. એટલે કોઈ પણ સંયોગોમાં આવા સ્વેદલ-મૂત્રલ ઔષધો તો બાળકને આપવાં જ નહિ જોઇએ એવો અમારો મજબૂત અભિપ્રાય છે.,

બાળકના દર્દના મૂળમાં પડેલી મળદોષની આટલી ચર્ચા કર્યા પછી બાળકોના સર્વાંગ દર્દોને ઉપયોગી થાય તેવી ઔષધ-યોજના નીચે પ્રમાણે આપવામાં આવે છે. એ યોજના પ્રમાણે ઔષધ તૈયાર કરી અનુપાનભેદથી જુદાં જુદાં દર્દો ઉપર વાપરી શકાય છે. બાળકની ઉંમર અને દર્દની પરિસ્થિતિનો નિર્ણય કરીને એક રતીથી ૦॥ વાલ સુધી દિવસમાં ત્રણ વખત આપવું.

૧ અતિવિષ ૨ કાકડાશીંગી ૩ પીપર ૪ મોથ ૫ કાળીજીરી ૬ કડુ ૭ હરડે ૮ કલંભો ૯ કાકચા ૧૦ સંચળ ૧૧ હિંગ (શેકેલી) ૧૨ અજમા ૧૩ સૂંઠ ૧૪ કડાછાલ ૧૫ કોડિયો લોબાન.

ઉપરનું ચૂર્ણ–તાવમાં–તુલસીના રસ સાથે, ઝાડામાં–આદુના રસ સાથે, ઉધરસમાં અરડુસીના રસ સાથે અથવા મધમાં, શરદી–કફજ્વરમાં–ગરમ પાણી અથવા આદુનો રસ તેમ જ મધ સાથે, શૂળ–આફરામાં સુવાના પાણી સાથે, ઊલટીમાં–કપૂરકાચલીના ઘસારા સાથે, લીવરનો વધારો હોય, વારંવાર

ઊલટી થતી હોય તો ઊલટી બંધ કરવા માટે નાળિયેરના પાણી સાથે, અને પછી ગૌમૂત્ર સાથે, મેલેરિયા તાવ પછી બરલ વધી ગઇ હોય તો કુંવારના રસ સાથે–આમ જુદાં જુદાં અનુપાનો દ્વારા જુદા જુદા રોગો ઉપર આપી શકાય છે. ખોરાકના યોગ્ય પોષણના અભાવે જ્યારે ચૂનાનાં તત્ત્વો ખૂટતાં હોય, અસ્થિશોષ (Ricket)નો વ્યાધિ લાગુ પડયો હોય ત્યારે નીચેની દવા દિવસમાં ત્રણ વખત મધ સાથે આપવી. ગોદંતી–ભસ્મ રતી ૨, અતિવિષનું ચૂર્ણ રતી ૧, ગળોસત્ત્વ રતી ૧, પીપરીમૂળ રતી ૧, આમળાંનું ચૂર્ણ રતી ૧. કેટલીક વખત આમળાના ચૂર્ણને બદલે મંડૂરભસ્મ પણ રતી ૧ ઉમેરવામાં આવે તો હરકત નથી, પણ જો એથી કબજિયાત જેવું લાગે તો કાઢીને આમળાંનું ચૂર્ણ વાપરવું.

બહારથી બાળકોનાં હાડકાંને પોષણ આપવા માટે સાદું તલનું તેલ કે પછી ઔષધિઓથી સિદ્ધ કરેલા લાક્ષાદિતૈલનું માલિશ, અને ઊગતા સૂર્યનો તડકો પણ આ જાતનાં શોષનાં દર્દો ઉપર અકસીર થયાં છે. એનો પણ ઉપયોગ કરવો

રોગો ઉપર ઉપચારોની હારમાળા કરવાને બદલે શુદ્ધ અને સાત્ત્વિક ખોરાક જ આ દર્દો થતાં અટકાવશે એટલે એ પ્રત્યે જ ચીવટ રાખવી જોઇએ. રોગને દૂર કરવા કરતાં રોગના કારણને દૂર કરવામાં જ સાચા જ્ઞાનનો ઉપયોગ સાર્થક છે. આયુર્વેદશાસ્ત્ર આપણા સમાજને આ માર્ગે લઈ જાય છે

૮. બાળકોની ટેવો અને દર્દો

આ પ્રકરણનું મથાળું વાંચ્યા પછી કેટલાકને એમ કહેવાનું મન થશે કે ભલા ભાઈ, ટેવોથી તે વળી દર્દો થતાં હશે ખરાં? અને થતાં હોય તોપણ એ શું એટલાં ભયંકર હોઈ શકે ખરાં? આવા પ્રશ્નકારોને જવાબરૂપે મારા અત્યાર સુધીના વૈદ્યકીય અનુભવમાં જે અનેક દર્દોના મૂળમાં આવી ટેવોએ જ મુખ્ય ભાગ ભજવ્યો છે એના દાખલા જ રજૂ કરું છું.

આપણા સમાજમાં દાંતના સડાના જે દર્દો વધી રહ્યાં છે એ મોટા માણસોને થવા માટે તો અનેક કારણો છે કે જેની ચર્ચા અહીં અસ્થાને છે પણ નાનાં બાળકોના દાંત શા માટે સડે છે એ જાણો છો? આ સડાની પાછળ પેટના બગાડનાં કારણો તો છે પણ આજે આપણો બાળસમાજ જે પ્રમાણમાં ગળપણ–પીપરમીંટ, ગળીમીઠી ચૉકલેટ જેવી મધુર વસ્તુઓ–ખાય છે એ આ દર્દનું અતિશય મહત્ત્વનું કારણ સાબિત થયું છે.

નાના બાળકોને ગળીમીઠી વસ્તુઓ ખાવાની ભાવે એ સમજી શકાય, પણ એની જરૂરિયાતની હદ ઓળંગીને કેવળ બાળકની ટેવને પોષણ આપવા માટે ગમે તેટલો વપરાશ આવા દાંતના દર્દો ઊભા ન કરે તો શું કરે? પેટમાં ગયેલો મધુર રસ પચ્યા વિના જ પડ્યો રહી લોહીને અશુદ્ધ કરે છે, એમાં

મધુરના વધારે છે અને કેશવાહિનીઓ દ્વારા દાંતનાં મૂળમાં આ મધુર રસનો સંગ્રહ થઈ ત્યાં સડો ઉત્પન્ન કરે છે દાંતની પેઢાંની પકડ નબળી પાડે છે અને આ સડાને કારણે દાંતના કેટલાક ભાગ પણ ખવાઈ જાય છે.

ભાવનગરમાં એક આઠ વર્ષના છોકરાના કકડી કકડી થઈને ખરી પડતા તદ્દન સડી ગયેલ ચાર દાંત મેં મારી રૂબરૂ કઢાવ્યા હતા અને એટલા જ બીજા કઢાવવાના હતા. આટલી નાની વયમાં આવો ભયંકર સડો થવાનું કારણ શું? એવું જ્યારે ડૉક્ટરને પૂછવામાં આવ્યું ત્યારે એમણે કેવળ વધુ પડતી ગળી ચૉકલેટો, મીઠાઈ અને કન્ફેક્શનરીનો વપરાશ જ કારણભૂત ગણાવ્યો હતો અને તપાસ કરતાં એ છોકરા માટે આ હકીકત સંપૂર્ણ સત્ય હતી.

એટલે આવાં દાંતનાં દર્દો અટકાવવાં હોય તો બાળપણથી જ બાળકનો આ ગળપણનો અતિવપરાશ અટકાવી દેવો જોઈએ અને તેના સ્થાને દૂધ અને ફળાહારનો ઉપયોગ કરવાની વૃત્તિ કેળવવી જોઈએ

આ વૃત્તિ કેળવવાની વાત કરીએ છીએ ત્યારે આજના આપણા શહેરી જીવનમાં ઠંડાં-પીણાં પીવાની ટેવને પણ શી રીતે ભૂલી શકાય? અને આ પીણાં પીવાની ટેવોએ બાળકના શારીરિક જીવન ઉપર કેવી ભયંકર અસર કરી છે! ઉનાળો હોય, ચોમાસું હોય કે શિયાળો હોય પણ નિશાળની રિસેસ પડે કે તુરતજ કોઈ પણ જાતની ઋતુનો વિચાર કર્યા વગર કંઈક ખાવું જોઈએ એવી કેવળ ટેવના કારણે આપણી માત્ર પાણી, સેકરીન અને રંગ નાખેલી રંગબેરંગી જમાવીને તૈયાર કરેલી કુલફી મલાઈ (Ice-fruit) આ છોકરાને ખાતાં કોણે નહિ જોયાં હોય? આ જમાવેલ પાણી શરીરના પાચનયંત્રને

અને ફેફસાંને અતિશય નુકસાન કરનારું નીવડે છે. કેટલાંય બાળકો આ ઠંડાં પીણાંઓના સેવનથી ન્યુમોનિયા અને એવાં જ બીજાં શરદી અને કફવાળાં દર્દોનાં ભોગ બને છે અને કેવળ આ ટેવોના સંતોષ ખાતર કેટલાંયનાં જીવન અધૂરાં જ પૂરાં થાય છે.

સામાન્ય સંયોગોમાં શરીરની ગરમીના પ્રમાણમાં જ કોઈ પણ ઠંડી કે ગરમ વસ્તુ લેવી હિતાવહ છે. એથી જેટલું વધારે ગરમ કે ઠંડું પાચનયંત્રને દાહકનીવડે છે અને એની વિસ્તૃત અસર આપણા આરોગ્ય ઉપર થાય છે. માબાપો પોતાનાં બાળકોની સામાન્ય ટેવો તરફ જાગ્રત રહે તો આવી ભયંકર પરિસ્થિતિ તો ન જ આવે.

કેટલીક વખત દેખીતી રીતે કોઈ પણ કારણ ન હોય છતાંય બાળક અચાનક રડવાનું વેન કરી બેસે છે, અને અમુક વખત સુધી એકધારું રડી લે ત્યારે જ નિરાંત અનુભવે છે. આ રીતે રડવાની પાછળ કેવળ બાળકને ટેવ જ પડી હોય છે. પરંતુ આ ટેવને જ્યારે અસ્થિર અને લાગણીવશ માબાપો સમજી શકતાં નથી ત્યારે બાળક રડતું હોય તે વખતે ભાઈ–બાપા કરી એને મનાવવાના અને લલચાવવાના પ્રયત્નો કરવામાં આવે છે અને એ પ્રસંગે બાળકના આરોગ્યને નુકસાન કરે એવું વલણ પણ લેવામાં આવે છે. આથી બાળકને રડવાથી પોતાની ઈચ્છિત વસ્તુ મળે છે એવું ભાન થાય છે અને એ રીતે વારંવાર રડવાનું વેન કરી ખોટી ખોટી માગણીઓ કર્યા કરે છે. પરંતુ રડવાથી બાળકનો સ્વભાવ ચીડિયો બને છે, રડવાના એકધારા શ્રમથી પોષણ થયેલી ધાતુઓ સુકાઈ જાય છે, અને બાળક નબળું પડતું જાય છે. એટલે આવા બાળકને, રડવાથી કશું જ નુકસાન નથી થવાનું એમ માની જરા પણ અસ્થિર

લાગણીવશ થયા સિવાય એક વખત રડી લેવા દેવુ જોઈએ. આમ એકાદ–બે વખતના પ્રયોગોથી બાળક વેન કરતુ અટકી જશે અને એથી એના આરોગ્યને પણ નુકસાન થતુ અટકશે

આ રડવાની ટેવમાંથી એક બીજા પ્રકારનો વ્યાધિ ઘણ ઘણી વખત લાગુ પડી જાય છે આપણે ઘણી વખત સાંભળીએ છીએ કે બાળકને ઘાટો કે ઘાંટી પડે છે ગામડી ભાષામા ગળુ પડ્યુ છે આ ગળુ પડવું–ઘાંટી પડવી એટલે શું? એ કોઈ શારીરિક રોગ નથી પણ આ રડવામાંથી જ્યારે એકધારુ નાના સાદે શ્વાસ લીધા સિવાય એ એ ક્યાં સુધી બાળક રડ્યા કરે છે ત્યારે બહારના પવનથી તેનુ ગળુ સુકાઈ જાય છે આ ગળાની સાથે શ્વાસ–નળી પણ સૂકી બને છે.અને વારવાર આ જ જાતની રડવાની પુનરાવૃત્તિ થતી તો એ અવયવોને સાવ જ રુક્ષ બનાવી દે અને પરિણામે બાળક ઉત્તરોત્તર સુકાતું જાય છે, હણુસ્યા કરે છે, પીળુ પડતુ જાય છે, અને હાથપગના સાંધા રસપોષણ વિનાના બની જાય છે. આવી પરિસ્થિતિમા બાળકનુ મન પરોવાઈ રહે એટલા માટે ગમે તે પ્રકારનુ ખાવાનુ તો માતા આપ્યે જ રાખે છે, અને પરિણામે અપચો થઈ ઝાડા થાય છે આમ ઝાડા સાથે પ્રગટ થતા બધા ચિહ્નોને આપણો સમાજ ગળુ પડ્યુ છે–ઘાટો પડ્યો છે એવા વિચિત્ર રોગના નામથી ઓળખે છે, પરતુ ઘાંટો એટલે અનાજ અને આ અવાજ કાઢનારી નળીમા જ સોજો આવ્યો હોય છે.

આ જાતની ટેવના પરિણામે થયેલા દર્દમા બાળકને દવાનુ જોર રાખવાને બદલે પ્રફુલ્લ ચિત્ત રખાવી વારવાર મધપાણી આપવામા આવે તેમ જ મોળી છાશ અને મોસબીનો રસ પોષણ તરીકે આપવામાં આવે તો આ અવાજ કાઢનારી નળી બીની થઈ સોજો ઓછો થઈ જશે અને પરિણામે બધાં જ દર્દો અદશ્ય

થશે. સામાન્ય એવી લાંબા સાદે રડવાની ટેવમાંથી Ricket શોષ જેવી પરિસ્થિતિ આવી જાય છે. ટેવોમાંથી થતાં કેટલાક દર્દોમાંનો આ પણ એક પ્રકાર છે.

વૈદરાજ ! આ બાબાને જરા જોઈ આપો ને ! જુઓ ને દિવસો દિવસ સુકાતો જ જાય છે. પંડ પીળું પડતું જાય છે અને શક્તિ જેવી તો કોઈ વસ્તુ જ દેખાતી નથી. કોણ જાણે કેવો રોગ લાગુ પડયો છે તે ખબર જ પડતી નથી. કેટલાય દવાખાનાં બદલાવ્યાં–હવે તો થાકી ગયાં છીએ. ગામનો એક પણ દાક્તર બાકી રાખ્યો નથી. હવે થાકીને છેલ્લો વળી તમારો વારો કાઢયો છે. બાપુ ! તમે જો મટાડો તો તમે જ અમારા ઈશ્વર !

બાળકની નાડ લઈને જોઉં છું તો પિત્તનો ઉશ્કેરાટ ભર્યો છે. પેટમા અજીર્ણ છે. નાડી ક્ષીણ અને તંગ ચાલે છે. આયુર્વેદના ભસ્મક રોગનાં તમામ ચિહ્નો થઈ ગયાં છે.

આ બાળકને શું ખોરાક આપવામાં આવે છે એ જાણવા માટે મેં જ્યારે પૂછ્યું ત્યારે જવાબ મળ્યો એ એના જ શબ્દોમાં મૂકું છું:

જુઓ વૈદરાજ ! સવારના દોઢેક કપ દૂધ સાથે બે–ત્રણ નાના નાના ખાખરા કે ક્યારેક થોડાક ગાંઠિયા કે બિસ્કિટ સિવાય બીજું કાંઈ જ ખાય નહિ પછી દોઢ–બે કલાકે ગામમાંથી ચા આવે ત્યારે એમાં કાંઈક પડીકું તો અમારા ઘરમાં રોજ છોકરાના ભાગ માટે આવે જ. ક્યારેક પેંડા, મેસૂર, મગજ કે કળીના લાડુ, આમાંથી થોડુંક એકાદ પેંડો ક્યારેક એકાદ મેસૂરનું બટકું કે કળીનો એકાદ લાડવો ખાય.

બપોરના બધાંની સાથે રીતસર જમવા તો બેસે, પણ વધારે ખાઈ જ શકે નહિ. ત્રણ–ચાર નાની નાની રોટલી, દાળભાત, શાક કે થોડુંક કઠોળ લે.

પછી ઠેઠ ત્રણ વાગ્યે નાસ્તો કરે. એમાં પેંડા–ગાંઠિયા કે ક્યારેક ચેવડો કે સેવપુરી જેવું થોડું ખાય અને પછી ઠેઠ રાત્રે જમે. એમાં થેપલાં, પુરી, ભજિયાં જેવું કંઈક ફરસાણ હોય, દાળભાત ખીચડી કઢી કે રોટલો ભાખરીમાંથી થોડું થોડું ખાય.

પેટ ભરીને તો કોઈ વખત ખાતો જ નથી. વૈદ્ય–ડૉક્ટરો કહે છે કે ભૂખ્યા રહેવાથી રોગ ન આવે, પણ આ તો કંઈ જ ખાતો નથી છતાંય શું રોગ થયો છે તે ખબર પડતી નથી.

ખોરાકની જાહેરાતે મારા નિદાનને ચોક્કસ બનાવ્યું. પાંચ વર્ષનું બાળક પોતાનાં આંતરડાના અને પાચનશક્તિના પ્રમાણમાં તે કેટલુંક પચાવી શકે ? દર બે કલાકે સતત ખોરાક અને ઉપરાંત ગજવામાં રાખીને ખાઈ શકાય એવા દાળિયા, મમરા કે સૂકો મેવો તો વળી જુદો. આ બધું આંતરડાંને ઉશ્કેરે નહિ તો બીજું શું કરે ? અને એમાંથી પ્રત્યક્ષ કોઈ રોગ ન દેખાય છતાંય નબળાઈ, પીળાશ અને ચીડિયાપણું તો આવે જ.

આવા દર્દીઓ માટે તો એક જ સલાહ આપી શકાય કે પહેલાં ખાવાનું સાવ જ બંધ કરી દો. જેમ ખોરાક બંધ થશે એમ ખાવાની અતિશય તીવ્ર ઇચ્છા થશે, પેટમાં દાહ થશે, બેચેની લાગશે, માથું કળશે કે ભારે થશે, છતાંય ખાવાનું તો બંધ જ રાખો અને નીચે પ્રમાણે પ્રવાહી ખોરાક શરૂ કરો.

સવારના મોળું ઘોળવું કે છાશ શેર પા, કલાક પછી ખાટું લીંબુ અડધું એક કપ પાણીમાં નિચોવી એમાં બે તોલા મધ

નાખીને પિવડાવો. વળી બીજા એક કલાક પછી ઉપર પ્રમાણે છાશ આપો. આમ દર કલાકે કલાકે છાશ અને લીંબુનું પાણી આપો. ટમેટાંનું સૂપ આપો, લૂણીની ભાજીનો રસ આપો અને બાકીના વચલા ગાળામાં જરૂર પડે તો છૂટથી સાદું પાણી આપો. આમ એકધારો પ્રવાહી પીણાનો ઉપયોગ પેટમાં જામી ગયેલા અજીર્ણને દૂર કરશે અને જો આ અજીર્ણ દૂર થશે તો જ આ નબળાઈ વગેરે ઓછાં થશે.

આ દર્દના મૂળમાં નાના બાળકને વધારેપડતું ખાવા આપવાથી, વારંવાર અનેક જાતની વિવિધ વસ્તુઓ આપવાથી બાળક જલદી હૃષ્ટપુષ્ટ થાય એવી ભાવના હશે પણ એથી તો બાળક ખાઉધરું થઈ ગયું, વારંવાર કાંઈ ને કાંઈ ખાવાની ટેવ પડી ગઈ, અને પછી તો કાંઈક ખાય તો જ ચેન પડે નહિતર પેટમાં દાહ થાય એવી અજીર્ણની પરિસ્થિતિ આવી ગઈ.

બાળકોને નિયમિત રીતે ખાવા આપવાની ટેવ જ આ જાતના દર્દો ઓછાં કરી શકશે, માબાપો તકલીફમાંથી બચશે અને જનતાનું આરોગ્ય સુધરશે. સામાન્ય લાગતી એવી ટેવોમાંથી કેવાં વિષમ પરિણામો બાળકો માટે આવે છે એની જાણ માટે આ ઉદાહરણ બસ થઈ પડશે. આપણો સમાજ બાળકોને આવી ટેવોમાંથી બચાવી લેશે એવી આશા રાખીએ.

બાળકોની ટેવોનો વિચાર કરતી વખતે આજે આપણા સમાજમાં બાળકોને જે અફીણ આપવામા આવે છે એ પ્રત્યે બેધ્યાન થઈ શકાય એવું નથી. આ અફીણ શા માટે આપવામાં આવે છે એનો આજ દિવસ સુધી બુદ્ધિને સમજાય એવો કોઈ જ ઉપકારક ઉપયોગ માલૂમ પડ્યો નથી. ઊલટાનું આવા માદક પદાર્થો બાળકોના જ્ઞાનતંતુઓને શિથિલ બનાવી દે છે, મગજને

વિકાસ થતો અટકાવી દે છે, અને પરિણામે બાળકનો બુદ્ધિ-વિકાસ બહુ જ સામાન્ય કોટિનો બની જાય છે.

આ ઉપરાંત આ માદક ઝેરથી બાળકનાં આંતરડાં ઉપર પણ ઘણી જ વિકૃત અસર થાય છે, મળ પકડાય છે અને પરિણામે કબજિયાતથી થતા અનેક રોગોનું ભોગ આપણું બાળક બને છે.

આવા ઝેરનો ઉપયોગ માતાઓ પોતાના આરામમાં કે કામની ધમાલમાં બાળક રોઈ-કકળીને હેરાન ન કરે એ માટે કરતી હોય છે, પણ એથી તો પરાણે ઘેનથી ઊંઘતું બાળક જ્યારે એ ઘેનમાંથી જાગે છે ત્યારે તાજગી કે સ્ફૂર્તી ખોઈ બેસે છે. એના તમામ અવયવો શક્તિ વિનાના પાંગળા બની ગયા હોય છે, અને પોતાના થોડા વખતના સ્વાર્થ ખાતર માતા બાળકના જીવનને નુકસાન કરી બેસે છે. એનો આરોગ્યદાયક વિકાસ રૂંધાઈ જાય છે.

આવા ઝેરનો બાળક ઉપર કદી પણ ઉપયોગ નહિ કરવાની અમે માતાઓને વિનંતિ કરીએ છીએ. બાળકને આ રીતે ઘેનમાં નાખી ક્ષણિક રોગમુક્તિ અપાવવા કરતાં કાયમી આરોગ્ય મળે તેવાં જ જીવનપોષક ઔષધો બાળકને આપવાની અમે સલાહ આપીએ છીએ અને આવી જીવનને હણી નાખે એવી ટેવો તરફ આપણા સમાજની સૂગ કેળવાય એવી આશા સેવીએ છીએ.

અત્યાર સુધી આપણે જે પ્રકારનો વિચાર કર્યો એમાં એક યા બીજી રીતે થતી ટેવોની વિકૃત અસર જોઈ, પણ ટેવોની એક બીજી બાજુ પણ છે કે જેમાં મનતીના જીવનમાં સદ્ટેવો ઉપયોગી બને છે.

બાળકોની દષ્ટિએ વિચારતાં માતાએ બાળકના હિત ખાતર એને માલિશ કરવાની ટેવ પાડવી હિતકારી છે. ઊગતા સૂર્યના તાપમાં બાળકને સુવડાવી ચોખ્ખા ધાણીના તલના તેલનું માલિશ બાળકોનાં હાડકાંને અને ચામડીને પોષણ આપે છે. હાડકાં મજબૂત બને છે અને ચામડી સુંવાળી રહે છે અને આ માલિશ પછી સૂર્યનો તડકો બાળકોને જે પોષણની જરૂર છે તે આજના જમાનાનું વિટામિન "ડી" પૂરું પાડે છે. આ "ડી" વિટામિનના ખૂટવાથી પણ બાળકોને કેટલાક રોગો થાય છે એમાંથી પણ બાળક બચી જાય છે.

મારા એક મિત્રના બાળકને લાંબા વખતથી ઝાડા થતા હતા. મુંબઈ શહેર એટલે તો આરોગ્ય-વિજ્ઞાનની તમામ શાખાઓનું મિલન. આવા શહેરમાં એમણે ચિકિત્સા શરૂ કરી. પહેલાં એલોપથી, પછી હોમિયોપથી, પછી આયુર્વેદ અને છેલ્લે બાયોકેમિકની ચિકિત્સાથી કંટાળીને આખરે એક મિત્રની સલાહથી ઇલેક્ટ્રિક સારવાર લેવાનો નિર્ણય કર્યો.

આ સારવારથી ફાયદો થયો. ઝાડા થતા અટકી ગયા. પણ આવી ખરચાળ ચિકિત્સા ક્યાં સુધી લેવી ? એટલે થોડો વખત શરૂ રાખી પછી બંધ કરી અને આ બંધ કરતાંની સાથે જ પાછા ઝાડા શરૂ થયા.

આ દિવસો દરમિયાન હું મુંબઈ ગયો. ઉતરેલો તો ત્યાં જ હતો એટલે સહેજે વાતો દરમિયાન આ બાળકની વાત નીકળી. ચિકિત્સાનો આખો ઇતિહાસ સાંભળીને નક્કી કર્યું કે બાળકના શરીરમાં આ "ડી" વિટામિન ખૂટે છે. વીજળિક સારવારથી એ આડકતરી રીતે પૂરું પાડવામાં આવતું ત્યાં સુધી સારું રહેતું, પણ બંધ કર્યા પછી તરત જ શરૂ થઈ જતું.

આ દર્દ ઉપર મેં ઉપર પ્રમાણે માલિશ કરી બાળકને સાવ જ ખુલ્લા ચોગાનમાં સવારના ઊગતા સૂર્યને તડકે રાખવાની સૂચના કરી. ઔષધ તરીકે ગોદંતીભસ્મ રતી બે અને અતિવિષ રતી ૧ આપવાનું શરૂ કર્યું. આ સાદા ઔષધ અને માલિશ પછી ઊગતા સૂર્યના તડકાના સેવનથી ચમત્કારની જેમ ઝાડા બંધ થઈ ગયા. આજે પણ ફરીથી આ ઝાડાનું દર્દ થયું નથી.

શરીરનાં ખૂટતાં તત્ત્વોની ખામીથી થનારાં દર્દોમાં એ તત્ત્વો મેળવવા માટે પેટન્ટ શીશીઓનો ઉપયોગ કરવાને બદલે બાળકોને ખુલ્લા તડકામાં રમવાની ટેવ પાડવામાં આવે તો એ તત્ત્વો પુરાઈ જાય છે, અને શરીર નીરોગી બનાવે છે. આપણા સમાજે આરોગ્યની પ્રતિષ્ઠા સ્થાપવા માટે દવાદારૂનો ઉપયોગ કરવાની વૃત્તિને દૂર કરી શ્રમ અને સ્વાશ્રય દ્વારા જ એવા પ્રયત્નો કરવા જોઈએ. હિંદી સંસ્કૃતિનો અને આયુર્વેદની પ્રાચીન ભાવનાનો આ જ આદેશ છે.

૯. બાળકોનાં ચેપી દર્દો

આપણા સમાજમાં જ્યારથી સામાજિક આરોગ્ય અને વ્યક્તિગત આરોગ્યનો પ્રશ્ન શિથિલ થયો છે ત્યારથી આજે જે પ્રમાણમાં ચેપી દર્દો દેખાય છે એમાં ઘણો મોટો વધારો થયો છે.

આ ચેપી દર્દોમાં બાળક માટે વધારેમાં વધારે ભયાનક અને દિવસેય તારા બતાવી દે તેવો ત્રાસ મોટી ઉધરસનો છે. અંગ્રેજીમાં એને Whooping Cough કહે છે. ગામડાંમાં એને ઉટાંટિયો કહેવામાં આવે છે.

આ મોટી ઉધરસ ઘરમાં એકને લાગુ પડયા પછી ઘરના તમામને એક પછી એક થયા જ કરે છે, અને ઘરમાંથી શેરીમાં, શેરીમાંથી મહોલ્લામાં, અને મહોલ્લામાંથી શહેર આખામાં પ્રસરે છે. આવાં દર્દો ક્યારેક તો એક સાથે જ શહેરમાં શરૂ થઇ જાય છે.

આ શરૂ થવાનાં શું કારણો છે એ સંબંધે આજ દિવસ સુધી કશાં જ કારણો શોધાયાં નથી.

આવો આ રોગ શરૂ થાય છે ત્યારે એકાદ અઠવાડિયું સામાન્ય ઉધરસ રહે છે, પછી ધીમે ધીમે બીજા અઠવાડિયામાં પ્રવેશે છે ત્યારે આ ઉધરસની સાથે થોડો તાવ આવે છે. જ્યારે ઉધરસનો હુમલો થાય છે ત્યારે એ હુમલો એટલો સખત અને જીવલેણ હોય છે કે એ તો બાળક જ સહન કરી શકે. ઉધરસ

ખાતા ખાતા એ બેવડ વળી જાય છે અને ગળાના ઊંડા ભાગમાથી કંઈક કાઢવા મથે છે. ખૂબ જ ઉધરસને કારણે થોડીએક ઊબકી થઈ એમા કફ-પિત્તજ પદાર્થ ફેંદ્રસા અને ગળામાથી છૂટો પડે છે ત્યારે જ બાળકને નિરાત વળે છે. આવો આ હુમલો શરૂ થાય છે ત્યારે ક્યારેક તો બાળકને ઝાડો-પેશાબ પણ થઇ જાય છે, પરસેવે એ નાહી રહે છે અને શારીરિક શક્તિ ક્ષીણ થઈ જઈ બાળક સાવ જ શોષાઇ ગયું હોય એવું સુકાઈ જાય છે

આવા એ ભયંકર રોગ માટે આજના શોધખોળના જમાનામાં આપધો તો અનેક બહાર પડ્યા છે અંગ્રેજી વિજ્ઞાને હગલાબંધ પેટન્ટો આ દર્દ માટે કાઢી છે આયુર્વેદજગત પાસે પણ અનેક દવાઓ આ દર્દ ઉપર અજમાવવાને તૈયાર છે. પરંતુ આજે સ્પષ્ટપણે કહેવું જોઇએ કે આમાથી ભાગ્યે જ કોઇ દવા લાગુ પડે છે. સતત દવા પીને બાળકો પણ કંટાળી જાય છે, માબાપો પણ કોઇ પણ પ્રકારનો આરામ મળતો ન હોવાના કારણે અનેક ઠેકાણેથી દવા લાવીને થાકી જાય છે, અને આખરે કુદરત અને ઈશ્વિર ઉપર જ છોડી દે છે

આવો આ રોગ શરૂ થયા પછી ઓછામા ઓછા દોઢ માસ સુધી તો રહે જ છે. પરંતુ આ દરમિયાન ગળપણ પેંડો અને એવા જ બીજા કફને ઉત્પન્ન કરે તેવા પદાર્થો જો આપવામા આવે તો એનું આયુષ્ય લબાય છે, એટલુ જ નહિ પણ એમાંથી સસણી, ન્યુમોનિયા, વરાધ અને બીજા મૃત્યુને જ નોતરે એવા રોગના ભોગ બાળકો બની જાય છે

એટલે સાચી વાત તો એ છે કે જ્યારથી બાળકને આ રોગ શરૂ થાય ત્યારથી ગળપણ માત્ર બંધ કરીને દિવસમાં એકાદ-બે

વખત ગરમ પાણીમાં મીઠું નાખીને પિવડાવવામાં આવે તો એ ચેપી કફજ રોગ ભલે સમૂળગો ન જાય તોપણ બાળકોને આરામ તો આપે જ છે. હુમલા વખતે ઓછી તકલીફ પડે છે.

આ ઉપરાંત બાળકોને રાહત રહે તેમ જ શક્તિ જળવાઈ રહે એ માટે નીચેનાં ઔષધો પણ આપવામાં આવે છે:

૧ ફૂલાવેલો ટંકણખાર વાલ ૦ાા, સાબરશીંગાની ભસ્મ વાલ ૦ાા, જવખાર વાલ ૦ાા–ઉપરની ત્રણે દવાઓ ભેળી કરીને એક પડીકું–એવાં દરરોજ ૩ પડીકાં મધ સાથે આપવાં.

૨ વાંસની ગાંઠને ઘસીને એનો ઘસારો આપવામાં આવે છે.

૩ હળદર અને મીઠું નાખેલું ગરમ દૂધ પિવડાવવાથી પણ કફ પાણી પાતળો થઈને બહાર આવી જાય છે.

૪ સિતોપલાદિ વાલ ૦ાા અને કટફલાદિ વાલ ૦ાા દિવસમાં ત્રણ વખત મધ સાથે આપવામાં આવે છે.

૫ અધેડાનો રસ પણ મધ સાથે આપવાની કેટલાક વૈદ્યો ભલામણ કરે છે.

૬ વાસાસવ, વાસાવલેહ તેમ જ અરડુસીના રસની ભાવના આપેલી ગોદંતીહરતાળભસ્મ જેવાં ઔષધો પણ આપી શકાય છે.

૭ કાળી તમાકુની વચલી નસોના, ધુમાડો નીકળે નહિ એ રીતે કરેલા, કોલસાની ભસ્મ અને એના વજન પ્રમાણે સિંધાલૂણ મેળવી રાખી લેવું. આ રીતે તૈયાર કરેલી દવા રતી ૧થી અરધો વાલ નાગરવેલના પાન અને એલચીના બે-ત્રણ દાણા સાથે પાણીમાં લઢી ગાળી એ પણ પીવા માટે દિવસમાં ત્રણ વખત આપી શકાય છે.

ઉપરનાં તમામ ઔષધોમાં નં. ૭વાળો તમાકુનો પ્રયોગ બાળકોને રાહત આપવા માટે ખૂબ જ ઉપયોગી અને અસરકારક માલૂમ પડયો છે. અમારા અનુભવમાં પણ એનાં ચોક્કસ પરિણામો આવ્યાનું માલૂમ પડ્યું છે.

આ ઉર્ટાિકયો જેમ ચીકણો ચેપી રોગ છે એ જ રીતે ખસ અને કેટલાંક ચેપી ગૂમડાં પણ આવા જ ચેપી રોગો છે. અને એમાંય ખસ એ તો અતિશય ખરાબ દર્દ છે. પૂરતી સાવચેતી જો રાખવામાં ન આવે અને શિયાળાની મોસમ હોય તો તો એ ચાતુર્માસ કરવા જ રોકાઈ જાય છે અને ગમે તેવા અને ગમે તેટલા ઉપાયો અજમાવવામાં આવે તોપણુ એમાંથી મુક્તિ નથી મળતી.

આવો આ ચીકણો રોગ એ ખરેખર કયો રોગ છે? એ થવાનાં શું કારણો છે એનો નિર્ણય આજે અતિશય મહત્ત્વનો બને છે.

એક વાત તો બહુ જ સ્પષ્ટ છે કે આજે જે પ્રમાણુ આ ખસના રોગોનું સાર્વત્રિક દેખાય છે એવું ભાગ્યે જ કોઈ વખતે હતું. શહેરોને બાદ કરીએ તોપણ કેવળ કુદરતના ખોળે જ પોતાનું જીવન જીવતાં દૂર દૂરનાં ગામડાંઓ પણ આજે તો આ જીવલેણ દર્દથી બચી શકયાં નથી. અને એવા કેટલાક દાખલાઓ પણ નોંધાયા છે કે જ્યારે કેવળ આ રોગથી કંટાળીને જ માનવીઓએ પોતાનો અકુદરતી અંત આણ્યો હોય.

આ રોગ થવાનાં કારણોમાં આજની દૃષ્ટિએ આપણે જે શિંગતેલનો ઉપયોગ કરીએ છીએ તે અને આજનાં આપણાં શિંગનો ખોળ ખાતાં ઢોરોનાં દૂધ-ઘી મળે છે તેનો ઘણો જ મહત્ત્વનો

હિસ્સો આ રોગને પેદા કરવામાં છે. એના સેવનથી આંતરડાંમાં ગરમી ઉત્પન્ન થાય છે અને પરિણામે પિત્તનો ઉશ્કેરાટ થઈ આ ચામડીના રોગને પેદા કરે છે.

બીજું, જ્યારે લોહીમાં ક્ષારોનું પ્રમાણ વધી જાય છે અને ખાસ કરીને મીઠું અને વધારે પડતું મીઠું હોય તેવાં અથાણાં–સંભારનો વિશેષ વપરાશ કરતા હોય તેવા સદ્‌ગૃહસ્થોને પણ આ રોગ થાય છે અને એટલા જ માટે આ રોગમાં ક્ષારોનું સમતોલપણું કરી દર્દને કાબૂમાં લેવા માટે મીઠું અને એવા બીજા પદાર્થો સદંતર લેવાની દર્દીને મનાઈ કરવામાં આવે છે. બાળકોનાં દર્દો માટે એની માતા જ જવાબદાર હોવાથી આ પરેજી એમણે પાળવાની હોય છે.

કેટલીક વખત "સર્વભૂતેષુ આત્મવત્"નો સિદ્ધાન્ત જીવનમાં ઉતારી ખસ થઈ હોય તેવા દર્દીની સાથે બેસવામાં કે સાથે રહેવામાં વાંધો ન હોય તેવા પરોપકારી જીવને પણ જો પૂરતી કાળજી અને સ્વચ્છતા રાખવામાં ન આવે તો આ દર્દ લાગુ પડી જાય છે. આમ આ દર્દ થવાનાં ઘણાં કારણો છે. એટલે આ દૃષ્ટિએ આ દર્દને દૂર કરવા માટે શું શું ઉપાયો યોજવા જોઈએ તેનો વિચાર કરીએ.

શિંગતેલ એ આ દર્દનું આજે પાયાનું કારણ છે એટલે એ દૂર કરી એને સ્થાને તલના તેલનો જ ઉપયોગ કરવો જોઈએ, અથવા શક્ય હોય તો બાફેલું જ ખાવું જોઈએ. જો બાળક ધાવતું હોય તો બાળકના હિત ખાતર માતાએ મીઠું સાવ જ બંધ કરી દેવું જોઈએ.

એનાં પાન નાખી ગરમ કરીને સારી પેઠે ઉકાળેલા પાણીથી બાળકને નવડાવી કે દર્દવાળો ભાગ સાફ કરી નીચેનો મલમ લગાડવો.

વેસેલાઇન તો. ૧૦, સલ્ફાનેમાઇડ પાવડર તો. ૧, ગંધક તો. ૧, આ મલમથી ખસ તુરત જ અદ્રશ્ય થઇ જાય છે. પરંતુ લોહીને શાંત કરી કાયમી આરામ મેળવવા માટે નીચેનું ઔષધ ખાવા માટે લેવું જોઇએ અને લોહીને શુદ્ધ કરવામાં મંજિષ્ઠાદિક્વાથ પણ પીવો એ સલાહભરેલું છે.

ખાવાની દવા તરીકે ગંધકરસાયન વાલ ૦ાા, કુષ્ટચૂર્ણ વાલ ૦ાા, સ્વાદિષ્ટવિરેચન વાલ ૦ાા ઘી અને સાકરમાં સવારસાંજ લેવાથી તાત્કાલિક આરામ દેખાય છે. સાર્વજનિક દવાખાનામાં લગભગ ૭૫ ટકા પરિણામો આવ્યાના અમારી પાસે પુરાવાઓ પડયા છે.

માતા પોતાના અશુદ્ધ ધાવણ માટે સાવચેત રહી એને સુધારવાના પ્રયત્નો કરશે તો અને બાળક માટે પૂરતી સ્વચ્છતા જાળવશે તો આ દર્દ અવશ્ય દૂર થશે.

ચેપી રોગોનો વિચાર કરતી વખતે માતાના કેટલાક રોગોના કારણે ગર્ભસ્થ બાળકને પણ એનો વારસો મળે છે એટલે આવાં વારસાગત દર્દોનો વિચાર પણ કરવો આવશ્યક છે.

દાખલા તરીકે, માતાને પ્રદરનો રોગ થયો હોય તો જન્મના બાળકને જો એ છોકરો હોય તો ગુદાની આસપાસ નાનીનાની ફોલ્લીઓ થાય છે અને જો છોકરી હોય તો ગુહ્યાંગનો આગળનો ભાગ લાલ થઇને ત્યાંથી પણ સતત પાણી ઝર્યાં કરે છે અને કેટલીક વખત બાળપ્રદર જેવુ પણ થઇ જાય છે. સતત રીતે

ચલા કર્યા કરી એ ભાગ તદ્દન આળો બની જાય છે અને દાહ ઉત્પન્ન થાય છે. આવી પરિસ્થિતિમાં આ ફોલ્લાઓ દૂર કરવા માટે તેમ જ આ દાહને શાંત કરવા માટે નીચેનો મલમ લગાડવાથી તાત્કાલિક શાંતિ આપે છે અને એકધારો લગાડવાથી દર્દ મટી પણ જાય છે.

સોનાગેરુ વાલ ૦ાા લઈ એક તોલો ઘીને સો વખત પાણીથી ધોઈને એમાં મેળવી દ્યો અને મલમ જેવું બનાવી દર્દવાળા ભાગ ઉપર લગાવી દ્યો. ખૂબ જ શાંતિ અને આરામ આપશે.

આ ઉપરાંત રાળનો મલમ પણ સુંદર કામ કરે છે અને એની બનાવટ નીચે પ્રમાણે છેઃ

રાળ તોલો એક તથા તલનું તેલ તોલા ચાર લઈ તેલને ગરમ કરી બરાબર આવી જાય ત્યારે રાળને એ તેલમાં નાખી દેવી અને રાળ તળાઈને ઉપર આવી જાય એટલે પાણીથી ભરેલા ત્રાંબાના તાસમાં રેડી દેવું અને ધીમે ધીમે ફીણવા માંડવું. જેમ જેમ ફીણાતું જશે તેમ તેમ મલમ પાણીમાંથી છૂટો પડી ઘટ્ટ થતો જશે અને સફેદ બનતો જશે. સારી રીતે ઘટ્ટ થઈ ગયા પછી એ લઈ લેવો. આવો આ મલમ ગરમી, ચેપ અને બાળકોનાં લૂખસ વગેરે દર્દો ઉપર સુંદર કામ કરે છે.

કેટલાક દાખલાઓ એવા પણ બનતા સાંભળ્યા છે કે માતા કે પિતામાંથી કોઈનેય ચેપી દર્દ ન હોય છતાં એના બાળકને આવાં ચેપી ગૂમડાં થયાં હોય. આમ થવાનાં કારણોમાં સંસર્ગજન્ય મિલનો જ જવાબદાર હોય છે. કુટુંબમાં કોઈ ઈતર સંબંધીને આ રોગ લાગુ પડ્યો હોય અને એના સંબંધમાં આવવાનું બન્યું હોય તોપણ આ ચેપી રોગ લાગુ પડી જાય

છે. મુરબ્બીશ્રી જાદવજી નરભેરામ શાસ્ત્રીએ એમનાં પુસ્તક 'મા અને બાળક'માં જે એક કથા આવા સંસર્ગથી થયેલા રોગની લખી છે એનો સારભાગ આપવાની સહેજે લાલચ થાય છે.

એક બાઇના બાળકને ગૂમડાં થયેલાં. ગૂમડાંનો પ્રકાર વિચિત્ર હતો અને ઝેરી પણ હતો. વૈદરાજે એમને ઉપદંશ (ચાંદી)ના રોગમાં જે જાતનો ચામડીનો વિકાર થાય છે એવો વિકાર આ બાળકને થયો છે એવું નિદાન આપ્યું અને બાઇના તો હોશકોશ ઊડી ગયા. બાઇ તો શુદ્ધ હતી. પતિ પણ શુદ્ધ અને નીરોગી હતો. તો પછી આ દર્દ આવ્યું શી રીતે? ખંતીલા અભ્યાસી વૈદરાજે એની શોધ કરીને જાહેર કર્યું કે બાઈએ એના કુટુંબની કોઇક બાઈના બાળકને ધવડાવેલું અને જે બાળકને ધવડાવેલું એ બાળકની માતા આવા રોગનો ભોગ બનેલી હતી. ધાવણથી લીપાયેલા હોઠવાળું બાળક આ બાઇને ધાવ્યું અને પછી તરત જ પોતાનું બાળક ધાવ્યું હતું.

કેવી સામાન્ય વાત! બાળકને ધવડાવવા લીધું અને પછી પોતાના બાળકને ધવડાવ્યું એટલા ગાળામાં બાઇના ધાવણનો દોષ પોતાના બાળકને લાગુ પડી રોગનો ભોગ થયું! આ દાખલો સંસર્ગજન્ય દર્દોની ભૂમિકા પૂરી પાડે છે.

આ દર્દો માટે લોહીને સુધારવાના જ ઉપાયો યોજવા જોઇએ. શુદ્ધ ગંધક, મંજિષ્ઠાદિ ક્વાથ, સારસાપરિલા અને એવાં જ બીજાં લોહીની શુદ્ધિ કરનારાં ઔષધો ઉપયોગી નીવડે છે.

આ જાતનાં વિસ્ફોટક ગૂમડાં ઉપર અમે તો અમારું શાસ્ત્રીય નિંબતેલ અને પાચ્દાદિ મલમનો ઉપયોગ કરીએ છીએ અને તે સારું કામ આપે છે.

સાચી વાત એ છે કે આ જાતનાં ચેપી દર્દો માટે પૂરતી કાળજી અને સ્વચ્છતા જ ઘણું મોટું સ્થાન રોગને દૂર કરવા માટે ધરાવે છે. માતાઓ પોતાનાં બાળકોનો ઉછેર કરતી વખતે ખંતથી આ સ્વચ્છતા અને આરોગ્યને સમજી એનો જીવનમા સુમેળ સાધે તો આજના આ ચેપી રોગોનું જે પ્રમાણ આપણા સમાજને ઘેરીને માનવજાતની બુદ્ધિ અને સમજણની હાંસી કરી રહ્યું છે એ અવશ્ય દૂર થાય.

થતો અટકશે અને નાનું બાળક પણ આ વાયુપ્રધાન ચાવવું ધાવીને કોઈ રોગ નોતરે એવી પરિસ્થિતિમાંથી પણ બચી જશે.

આમ છતાંય બાળકને ઝાડા થાય ત્યારે કોઈ પણ જલદ ઔરીણની દવા આપીને અટકાવવાને બદલે આદુનો રસ અને લીંબડાના ચાર પાનને પાણીમાં લઈ એ ગળેલું એક ચમચી પાણી બાળકને દિવસમાં ત્રણ વખત પિવડાવવું. આથી કોઈ પણ જાતનું અજીર્ણ કે તાવ હશે તોપણ દૂર થઈ જશે.

કેટલીક વખત એવા પણ દાખલાઓ અમે નોંધ્યા છે કે કેવળ માતાને એકાદ-બે તોલા સૂંઠનો ઉકાળો પિવડાવી દેવામાં આવે અને બાળકને ચમત્કારની જેમ ઝાડા બંધ થઈ જાય.

ચોમાસુ પૂરું થઈ ભાદરવો બેસે. ઋતુના સ્વભાવ પ્રમાણે ભાદરવાનો તડકો વધારે આકરો હોય જ, પણ અતિ વરસાદ પછી આ તડકો જો પૂરતા પ્રમાણમાં ન પડે તો એમ કહેવાય કે જરૂરિયાત કરતાં ઓછો તડકો ઋતુનો હીનયોગ થયો હોય ત્યારે જ બને. આવું બને ત્યારે વરસાદથી નાનાં નાનાં ખાબોચિયાં અને સંગ્રહાયેલાં પાણી અને કચરો સડવા માંડે છે અને આરોગ્યને નુકસાન કરે એવી દૂષિત હવા ઉત્પન્ન થાય છે. સડાના કારણે મચ્છર થાય છે અને એનો પ્રસાર પણ થાય છે. આવી ઋતુમાં કૂર મોત લાવી મૂકે તેવો હઠીલો મેલેરિયાનો રોગ આવે છે. બાળક પણ એમાંથી બચી શકતું નથી.

આવી ઋતુમાં બાળકને નિયમિત હરડે, કાંકચ્ય અને અતિવિષની ઘસારો આપવો હિતાવહ છે. આ ઝેરી હવામાનને શુદ્ધ કરવા માટે કોઈ સારો ધૂપ અથવા છેવટે લીંબડાનાં પાનનો ધૂપ પણ આરોગ્ય જાળવવા માટે કરવો જરૂરી છે.

શિયાળો એ આરોગ્યની ઋતુ છે. બાર માસનું આરોગ્ય આ જ ઋતુમાં ભેળું કરવા માટે તમામ વર્ગના માણસો એક યા બીજી રીતે કસરત અને આહાર દ્વારા શક્તિનો સંગ્રહ કરે છે. પરંતુ આ ઋતુમાં ખોરાકનો વિવેક છોડીને જો આંતરડાં સહન ન કરે એના કરતાં પણ વધારે લેવામાં આવે તો પચ્યા વિના જ પડી રહેલા ખોરાકથી કફનો સંગ્રહ થાય છે અને ચૈત્ર-વૈશાખમાં ગરમીની શરૂઆત થાય છે કે તુરત જ આ કફ પીગળવા માંડે છે અને પરિણામે સસણી, વરાધ, ન્યુમોનિયા અને અંગ્રેજીમાં જેને Influenza કહે છે એવા કફજ રોગો પેદા થાય છે

આ કફને પાતળો પાડવા માટે અને એના નિકાલ માટે શારીરિક શ્રમ અતિશય મહત્ત્વનું અંગ છે. જે લોકો શારીરિક શ્રમ નથી કરતા એવા લોકોને જ આ દોષ હેરાન કરે છે અને આવી બેઠાડુ જીવન જીવતી માતાઓમા સંગ્રહ થયેલો આ દોષ ધાવણ દ્વારા બાળકને હેરાન કરે છે.

બાળકને આ રોગની અસર દેખાય કે તુરત જ થોડું નવશેકું ગરમ પાણી લઇ એમાં એકાદ-બે કાંકરી મીઠાની નાખી પિવડાવવું. આથી કફનો સંગ્રહ પાતળો થઈને છૂટો પડી જશે અને ઝાડા અથવા ઊલટી વાટે બહાર આવી જશે

દવા તરીકે ગંધારો પજ રતી એક, સિતોપલાદિ રતી એક, જવખાર રતી એક અરડૂસીના રસ સાથે આપવાથી એકદમ રાહત મળશે.

રોગની તદ્દન શરૂઆતમાં એકાદ હળવો ગેકેલા કફના ચૂર્ણનો રેચ પણ આપવો હિતકારી છે

૧૦. બાળકોનાં ઋતુજન્ય દર્દો

બાળજગતના આરોગ્યનો વિચાર કરતી વખતે આજે જે પ્રમાણ બાળકોના રોગોનું દેખાય છે એમાં માતાઓ દ્વારા જ આ રોગ આવ્યાનું આપણે લગભગ તક્કી કરી નાખ્યું છે અને એ રીતે નારીસમાજને એની અણઆવડતનું, એના અજ્ઞાનનું ભાન થાય અને એ રીતે પોતાનો સમાજ બાળકોના આરોગ્યને વિચારતો થાય એવા પ્રયત્નો કર્યા છે.

પરંતુ આ બધા પછી એક એવી પરિસ્થિતિ છે કે જેમાં માતાઓને દોષ ન આપી શકાય. એવા પણ કેટલાંક દર્દો આજે આપણા સમાજમાં દેખાય છે. આ પરિસ્થિતિ એટલે આપણું હવામાન, આપણી ઋતુઓ. આ ઋતુઓ અને હવામાનથી પણ કેટલાંક દર્દો થાય છે. કઇ ઋતુમાં કયાં દર્દો થાય છે, આ વખતે આપણા હવામાનમાં કયા પ્રકારના ફેરફારો થાય છે, અને એ માટે કયા પ્રકારની ચિકિત્સા યોજવી જોઇએ એનો વિચાર બાળકોના રોગોને સમગ્ર રીતે સમજવા માટે અવશ્ય કરવો જોઇએ.

આપણે ત્યાં આજે સ્પષ્ટપણે ત્રણ ઋતુઓ દેખાય છે. શિયાળો, ઉનાળો અને ચોમાસું. પરંતુ ખરી રીતે આયુર્વેદના સિદ્ધાંત પ્રમાણે ૭ ઋતુઓ છે. આ ઋતુઓમાં સૂર્યની ગતિ અને માર્ગ સાથે એ પૃથ્વીથી નજીક તેમ જ દૂર આવે એ રીતે ફેરફારો થાય છે.

આ ઋતુઓના ફેરફારથી પંચમહાભૂતના ઘડાયેલા આ દેહમાં પણ આ મહાભૂતોની હાજરીને બતાવનારાં વાત, પિત્ત અને કફમાં પણ ફેરફાર થાય છે, અને આ ફેરફાર થતી વખતે બાળકોના આરોગ્યને જો ઋતુઓ પરત્વે પાળવાના નિયમોનું જ્ઞાન ન હોય તો નુકસાન કરી બેસે છે.

લક્ષ્મીનારાયણરસ આદુના રસ સાથે આપવાથી શરદી-કફ વગેરે દૂર કરી ફેફસાંને ચોખ્ખાં રાખે છે.

કફનો વધારેપડતો સંગ્રહ હોય તો બાળકની છાતી ઉપર નાગરવેલનું પાન મૂકી ઘીનો શેક આપવો. આથી કાચો કફ તુરત પાકી જશે અને બાળક ભયમુક્ત થશે

જરૂર જણાય તો અળશી અથવા Antiphlogistineનો લેપ પણ કરવો.

બાળકને કફની અસર દેખાય કે તુરત જ માતાએ એકાદ ઉપવાસ કરી ધાવણ હલકું થાય તેવો હલકો ખોરાક જ લેવો.

આ કફનાં દર્દો બાળક માટે ચિંતાજનક હોય છે એટલે સહેજ પણ વધારેપડતો દર્દનો હુમલો લાગે તો તુરત જ વૈદ્ય કે ડૉક્ટરની સલાહ પ્રમાણે ચિકિત્સા કરવી એ સલાહભરેલું છે.

આ કફજ ઋતુની અસરમાંથી બાળક મુક્ત થાય છે ત્યાં તો ઉનાળાનું સામ્રાજ્ય પુરજોશમાં પ્રસરી ગયું હોય છે. આ ઉનાળામાં પણ બાળકને તાપોડી-લૂખસ ઘામિયાં અને કેટલાંક વિસ્ફોટક ચેપી દર્દો થાય છે. ઓરી, અછબડા, શીતળા વગેરે આ જ ઋતુમાં વિશેષ પ્રમાણમાં દેખાય છે. એટલે આ ઋતુમાં બાળકોની સ્વચ્છતા રાખવી એ અનિવાર્ય મહત્ત્વનું છે.

કેસૂડાં તો. ૨ાા, વાળો તો. ૨ાા અને લીંબડાનાં પાન તો. ૨ાા ત્રણેની પોટલી કરીને પાંચ શેર પાણીને ગરમ કરી એનાથી નિયમિત રીતે બાળકને નવડાવવું જોઈએ અને આ સ્નાન પછી સુખડ-ચંદન વગેરેનો સુગંધી લેપ કરવો જોઈએ.

માતાનું ધાવણ પણ ઠંડું થઈ મધુર બને એટલા માટે

સુગંધી ઔષધોના શરબતો અને મધુર પીણાં લેવાની ખાસ જરૂર રહે છે.

સામાન્ય રીતે આ ઋતુજન્ય દર્દોમાં ઉપરની ત્રણે ઋતુઓ બાળક માટે નુકસાનકારક છે એટલે એના સંધિકાળ વખતે માતાએ ખૂબ જ સાવચેત રહેવુ જોઇએ.

આ ઋતુજન્ય ફેરફારોને અનુલક્ષીને બધી જ ઋતુમા બાળકોનાં દર્દો ઉપર ઉપયોગી થાય તેમ જ ધાવણ, બહારનું દૂધ કે ખોરાકનું પાચન થાય તેવા ઔષધોની એક યોજના આ નીચે આપવામા આવે છે. આ સંયોજન બાળકો માટે અમૃતસમાન નીવડયુ છે તેનો ઉપયોગ કરવાની જનતાને ભલામણ કરીએ છીએ

અતિવિષ, કાકડાશીંગી, પીપર, કાકચા, ઇંદ્રિજવ, વાવડિંગ, સંચળ, નાગરમોથ, વાસકપૂર, અજમા, જેઠીમધ—આ બધી વસ્તુઓનું સમાન વજને વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી દર્દીની ઉમરના પ્રમાણમા દરરોજ આપવામા આવે તો બાળક નીરોગી અને સ્ફૂર્તિવાળું રહેશે, કૃમિને થતા અટકાવશે અને ખોરાકનુ પાચન કરી કાંતિ વધારશે.

૧૧. બાળકોનાં દર્દો અને વહેમો

બાળકોનાં દર્દોનો તમામ દૃષ્ટિએ વિચાર કર્યા પછી આજના વિજ્ઞાનને ઘર ન બેસે એવા દૈવનિર્મિત આકાશમાં રહેલા ગ્રહોના ફેરફારથી પણ બાળકોનાં દર્દો થાય છે એવો આયુર્વેદના પૂર્વાચાર્યોએ નિર્દેશ કર્યો છે. આજના વાસ્તવ જગતમાં જ્યારે રોગનાં કોઈ પણ સ્પષ્ટ–પ્રત્યક્ષ કારણો ન જણાતાં હોય અને છતાંય બાળક રોગ ભોગવતું હોય ત્યારે શ્રદ્ધા અને ભક્તિની સંસ્કૃતિથી પોષણ પામેલું આર્યજગત આ નિર્દેશને સ્વીકારે છે અને એની શાંતિ માટે દૈવોપાશ્રય ચિકિત્સાની સાધના કરે છે.

કૂદકે અને ભૂસકે વિકાસ પામતા વૈજ્ઞાનિક જગતમાં આ વાત બેહૂદી જરૂર લાગે છે, પણ એના પ્રત્યક્ષ અનુભવ પછી, એનાં કારણો ભલે ન સમજાય છતાંય, એ કોઈ એવું સમર્થ તત્ત્વ તો છે જ કે જેનો સ્વીકાર કર્યા સિવાય રહી શકાય નહિ.

સાંજ પડે અને અચાનક બાળક રડવા માંડે, ચીસો પાડવા માંડે, ઘરનાં ડોસીમા કોઈની નજર લાગ્યાનો વહેમ લાવી બાળક ઉપર મીઠું અને રાઈ સાત વખત ફેરવી ચૂલામાં નાખી દે અને બાળક હસતું–રમતું થઈ જાય.

કોઈ પણ કારણ વગર અચાનક બાળકને તાવ આવે, બેચેન થાય, કણસ્યા કરે એટલે તુરત જ નજરનો વહેમ લાવી

ઘરનાં ડોસીમા મૂંગા મોઢે થાળી-વાટકો લાવી થાળીમાં દેવતા મૂકી ઉપર ઊંધો વાટકો ઢાંકી એના ઉપર છાણ, મીઠું, હનુમાનની મૂર્તિનો તેલી ચીકણો પદાર્થ લીમડાનાં પાન અને પાણી ભેળાં કરીને રેડે. ચિત્રવિચિત્ર અવાજ થાય અને વાટકો થાળી સાથે ચોંટી જાય. બાળકના ઘોડિયા નીચે એ મૂકી દેવામાં આવે અને બાળકનો તાવ ધીમે ધીમે ઓછો થઈ પરમેવો વળી ઊતરી જાય.

આ અને આવા તો કેટલાય પ્રયોગો આપણા દેશના જુદા જુદા પ્રાંતોમાં ચાલે છે અને દુનિયાને છક કરી દે એવી સફળ સિદ્ધિ પણ મેળવે છે.

આ બધું શું છે, એની પાછળ શાસ્ત્રીયતાનો આધાર છે કે નહિ એનો વિચાર આજના વૈજ્ઞાનિક જમાનામાં અતિશય મહત્ત્વનું સ્થાન ધરાવે છે. આ મંત્રતંત્રની પાછળ કોઈ દૈવી-શક્તિ હશે કે કેમ એ તો એનો કોઈ નિષ્ણાત જ કહી શકે, પણ સામાન્ય સમજણથી એટલું તો સ્વીકારવું જ જોઇએ કે આવા પ્રયોગોની પાછળ માણસની શ્રદ્ધા અને સામે પક્ષે આત્મબળ ખૂબ જ મહત્ત્વનું કાર્ય કરતું હશે.

પરંતુ આ શ્રદ્ધા અને આત્મબળની શક્તિ ઉપર રચાયેલી હિન્દી સંસ્કૃતિમાં કોણ જાણે કેમ પણ છેલ્લાં કેટલાક વર્ષોથી બગાડ પેઠો છે. હિન્દુસ્તાનીઓની માનસિક તાકાત ઓછી થઇ ગઇ છે અને પરિણામે આત્મશ્રદ્ધાની શક્તિ ઉત્તરોત્તર ક્ષીણ થઈ રહી છે. શ્રદ્ધાની પાછળ જે બળ હતુ એ આજે ક્યાંય દેખાતું નથી એટલું જ નહિ પણ એની જગ્યાએ વેવલાઈ આવવા માંડી છે. માણસમાં નિષ્ક્રિયતાના થર જામ્યા છે અને એને છુપાવવા માટે આ દૈવકલ્પિત જંત્રમંત્રોનો આશરો શોધે છે.

બાળકોના આરોગ્ય માટે પણ આ જ પરિસ્થિતિ છે. રોગ શા માટે આવ્યો છે એનો વિચાર કર્યા સિવાય એને ઔષધીય સારવાર આપ્યા સિવાય કેટલાંય કુટુંબો કેવળ તંત્રમંત્રોનો જ આશરો લે છે અને એમાં જ પોતાનો વખત પસાર કરીને રોગને અસાધ્ય બનાવી દે છે, અને પરિણામે કેટલાંય ફૂલ જેવાં બાળકો દવાદારૂની સાચી સારવાર પામ્યા વિના જીવનનો અંત આણી દે છે.

સમાજ સંયોગોવશાત્ લાગણીના સંતોષ માટે દૈવનિર્મિત મંત્રતંત્રોનો આશરો લે એ ખોટું નથી, પણ એની સાથે મંત્રતંત્રોની ઉપાસનાથી સર્વસિદ્ધિ મળી જ જવાની છે એવી આશા રાખી નિષ્ક્રિય રહેવું યોગ્ય નથી. એથી ખરેખરા રોગને સમજવાનું અને એની ચિકિત્સા કરવાનું કઠિન બને છે.

૧૨. શીતળામાં ઔષધોપચાર

શીતળાનો ઉપદ્રવ આજે દેશભરમાં વિસ્તૃત થતો જાય છે એ કોઈ પણ જોઇ શકે એવી ઉઘાડી વાત છે. ગુજરાત–કાઠિયાવાડના ગ્રામ્ય તેમ જ શહેરી પ્રદેશમા આ રોગે તો હાહાકાર મચાવ્યો છે. એના પ્રલયકારી દર્શનના ઓળા હજુય જનસમાજની નજર સામે તરવરે છે અને જનતા કંપી ઊઠે છે. આવો એ રોગ જ્યારે આવે ત્યારે વિસ્તૃત પાયા પર શરૂ થઇ જાય છે અને તેમાંય કુમળી વયનાં બાળકોને તો આ રોગમાથી બચાવવા એ ભગીરથ કાર્ય છે. સતત સાવચેતીભરી સારવાર અને સ્વચ્છતા જો ન હોય તો આ રોગનું પરિણામ મરણ જ હોય છે.

આવો એ રોગ ખરેખર કયો રોગ છે ? એ શું ખરેખર દેવી પ્રકોપ છે કે વાતાવરણમાંથી ઝેરી જંતુઓના ઉપદ્રવથી પ્રસરતો એ કોઈ રોગ છે ? આનો નિર્ણય હવે તો કરી જ લેવો જોઇએ.

આપણી પાસે જે સાહિત્ય પડ્યું છે એ જોતા આજના રાજમાન્ય પશ્ચિમજગતના વિકસતા વિજ્ઞાને તો આ રોગની જંતુથી ઉત્પન્ન થતા ચેપી દર્દ તરીકેની જ ગણના કરી છે અને

એના અટકાવ માટે સીરમની યોજના કરવામાં આવી છે. કહે છે કે એથી મોટા પ્રમાણમાં પ્રજાને રાહત મળી શકી છે.

પરંતુ આ વેક્સિન યોજનામાં જે રીતે એ બનાવવામાં આવે છે એનો વિચાર કરતાં અને એના ઉપયોગ પછી બહાર આવેલાં પરિણામો જોતાં એની વિકૃત અસર થવાનાં ઘણાં પ્રમાણો નજરે પડે છે, અને એનો લાભ લેવા જતાં એમાંથી રોગમુક્તિ મેળવવાને બદલે બીજા ચેપી દર્દોનો ભોગ પણ થઈ પડાય છે. આ એક સંપૂર્ણ સત્ય ન હોય તો પણ દુર્લક્ષ ન કરી શકાય એવી હકીકત છે.

આયુર્વેદના પ્રાચીન ગ્રંથોમાં આ રોગની સમીક્ષા કરવામાં આવી છે, અને આજના વિજ્ઞાને જે કેવળ ચેપી જંતુઓના કારણે જ રોગની ઉત્પત્તિનો નિર્દેશ કર્યો છે એને બદલે પૂર્વાચાર્યો તો એમ કહે છે કે એને મિથ્યા આહાર–વિહારના કારણે સંગ્રહ થયેલ દોષવાળી પરિસ્થિતિ અને એનો ઉપદ્રવ શરૂ કરવા માટે ઝેરી હવાનો સંયોગ એમ બે કારણો ગણાવી શકાય. જો કેવળ ઝેરી હવાની જ અસર હોય અને એ વખતે માણસ સંપૂર્ણપણે દેહશુદ્ધિ કરીને નીરોગી રહ્યો હોય તો આ ઝેરી હવાની કશી જ અસર આ માણસ ઉપર થતી નથી, કારણકે જો એમ ન હોય તો આ ઝેરી હવામાં રહેતા તમામ માણસોને આ રોગ લાગુ પડવો જ જોઈએ. એવું નથી બનતું એ જ બનાવે છે કે રોગની ઉત્પત્તિમાં બીજું પણ કોઇ બહુ જ મહત્ત્વનું કારણ છે. આ બીજું કારણ એ વ્યક્તિમાં રહેલી જીવનશક્તિ Vitality છે. જેની જીવનશક્તિ ઓછી છે અને શરીરમાં દોષનો સંગ્રહ છે એ જ આ રોગનો ભોગ થાય છે, જ્યારે બીજા માણસ રોગનાં જંતુઓને પોતાની ચડિયાતી જીવનશક્તિથી પચાવી જાય

છે આ એક ઘણી જ સ્પષ્ટ હકીકત છે, એટલે જ આયુર્વેદના પૂર્વાચાર્યોએ આરોગ્યની આવી સમાન ગણાતા નરો હિતાહાર વિહાર સેવી ને પ્રતિષ્ઠા આપી એની પ્રશંસા કરી છે.

પરંતુ આજે આપણે આ રોગની વૈજ્ઞાનિક ચર્ચામા ન ઊતરીએ. આજે તો કેવળ એટલુ જ નક્કી કરવાની આવશ્યકતા છે કે એ રોગ શું છે અને એમાં ઔષધ આપી શકાય કે નહિ? અને જો આપી શકાય તો શા માટે? આ ઔષધનો પ્રશ્ન જેટલો સામાન્ય લાગે છે એટલો જ એ ગંભીર અને સામાન્ય જનસમાજની લાગણીને સીધી રીતે સ્પર્શ કરે એવો છે. કારણકે એવી એક માન્યતા અતિશય રૂઢ થઇ ગઈ છે કે શીતળામાં ઔષધ આપી જ શકાય નહિ કારણકે એ દેવી પ્રકોપ છે, એને તો સહન કર્યે જ છૂટકો. ઔષધ આપીને દેવને કોપાવવા એ ભયંકર પાપ છે અને એનુ પરિણામ અનર્થકારી જ હોય છે આવી એ લોકલાગણીની સામે ચાલીને પણ આ રોગમાં રહેલાં વિનાશકારી પરિણામોને શુદ્ધ ઉપચારસરણીથી દૂર કરવાં જ જોઈએ.

આટલી સામાન્ય ભૂમિકા પછી આ રોગનાં લક્ષણો અને કારણો જોઈએ. આજે જે જે વર્ગમાં એની રોગગણના કરવામાં આવી છે તેનો વિચાર કરતાં આ આખું દર્દ પિત્તપ્રધાન કહી શકાય. રોગની શરૂઆતથી તે અંત સુધી દાહ લક્ષણોનો સ્તંભ છે અને પિત્ત વિના દાહ સંભવે જ નહિ એ શાસ્ત્રવચન છે, એટલે પિત્તાધિક્ય દર્દ તો સ્વીકારવાનું જ રહે છે.

પરંતુ હવે પ્રશ્ન એ આવે છે કે જો આ દાહયુક્ત પિત્તદોષનો જ પ્રકાર છે તો એની ઔષધયોજના માટે આવી શિથિલતા શા માટે ચાલે છે? રોગના ઉદયકાળમાં જ આના

શમન માટેનો કેમ કોઈ વિદ્વાન નિર્દેશ સુદ્ધાં નથી કરતા, એટલું જ નહિ પરંતુ આ દાહયુક્ત દર્દમા ગોળ, બાજરી, પોપેયુ, ખારેક, અંજીર જેવા ઉષ્ણ ખોરાક આપીને આ દાહને વધારે ઉત્તેજવામાં પણ શા માટે આવે છે ? આ એક ખરેખર વિચારવા જેવો પ્રશ્ન છે. આમાં એક કલ્પના કરી શકાય છે કે દાહથી ઉત્પન્ન થતી ગરમી અને શીળીના શોધન માટે જેમ વધારે ફોલ્લા અને ગરમી બહાર આવે તેમ સારું ગણવામાં આવતું હોય, પણ આ ફોલ્લા વાટે ગરમી બહાર કાઢવા સિવાય બીજો કોઈ માર્ગ ન વિચારી શકાય ? અને દર્દીને બેચેન બનાવતા દાહ માટે શું કરવું ? આવા અનેક પ્રશ્નો આજે આપણા જનસમાજમાં ઉદ્ભવે છે અને શમે છે. કોઈ હિંમતપૂર્વક એનો શુદ્ધ શાસ્ત્રીય નિર્ણય લાવવાનું નથી વિચારતું.

શીતળા એ નામ જ કેવું ભાવવાચક છે ? દાહ જેનો સ્તંભ છે એવા રોગમાં અતિશય ઉષ્ણ ખોરાક આપીને દર્દીને અકળાવવાની રીત અતિશય ખરાબ અને ત્યાજ્ય ગણાવી જોઈએ. શીતળા એટલે શીતોપચાર. રોગના ઊગમકાળથી એના દોષ અને પિત્તના શમન માટે આયુર્વેદશાસ્ત્રે નિર્માણ કરેલાં ઔષધોનો વિવેકબુદ્ધિપૂર્વકનો ઉપયોગ એ જ આ રોગને દૂર કરવા માટે અને કટોકટીભરી પરિસ્થિતિમાંથી પસાર કરવા માટે ઉપયોગમાં લેવો જોઈએ એમ અમે માનીએ છીએ.

પંડિત ભાવમિશ્રે મસુરિકા શીતના રોગની ચિકિત્સા કરતાં જે નિર્દેશ કર્યો છે એ તરફ જનસમાજનું ધ્યાન દોરીએ છીએ. सितलासु क्रिया कार्या स्तिला रत्नया सह ! શીતલા રોગમાં સંપૂર્ણપણે ઠંડા જ ઉપચારોની યોજના કરે એ એનો આદેશ છે. રોગના

ચિહ્નની શરૂઆતરૂપે આવતા તાવમાં અને દર્દીને અકળાવી રહેલ દાહની શાંત માટે ચંદન, ચંમેલી, કેળ વગેરે પિત્તદાહશામક વનસ્પતિઓના રસને મધના અનુપાનમાં યોજીને આપવાની ભલામણ કરી છે.

એ જ રીતે ભાવપ્રકાશ પૃષ્ઠ ૯૫૩ શ્લોક ૮માં જે ઔષધ-યોજનાનો નિર્દેશ કર્યો છે એ પણ મારી દલીલના સમર્થન માટે ટાંકયા સિવાય ન રહી શકું. લીંબડાની લીંબોળી, બહેડાંનાં બીજ અને હળદર સમાન વજને લઇને એની ચટણી બનાવી રોગની શરૂઆતમાં જો સેવામાં આવે તો કાં તો રોગ ઉત્પન્ન જ નહિ થાય અને થાય તોપણ આજે જે વિનાશકારી પરિણામો જ દેખાય છે એ તો ન જ આવે. લીંબડામાં રહેલા દાહ અને પિત્તશામક કડવા શીતલ તત્ત્વથી એ આ રોગમાં અમૃત સમાન કાર્ય કરે છે.

લોબડાનો વિચાર કરીએ છીએ ત્યારે એમાં રહેલાં બીજાં ઉપયોગી તત્ત્વોનો પણ નિર્દેશ કરવો જરૂરી બને છે. આજે સામાન્ય જનસમાજ જાણે છે કે જ્યારે જ્યારે વાતાવરણમાં આવા ચેપી પ્રસરતાં દર્દોની હવા હોય છે ત્યારે ઘરમાં એનો ધૂપ કરવામાં આવે છે, બારણે એનાં તોરણ બાંધવામાં આવે છે અને શીતળામાં તો દર્દીને પવન નાખવા માટે અને માખીઓના રક્ષણ માટે એની પીછીનો જ ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. આમ લીંબડો એ આ રોગમાં બહુ જ મહત્ત્વનું સ્થાન લઈ લે છે. એનું કારણ એ જ છે કે એમાં રહેલા જંતુનાશક દ્રવ્યથી સામાન્ય વાતાવરણ શુદ્ધ અને આરોગ્યદાયક બને છે. લીંબડાના કડવા રસથી-એની સુગંધ માત્રથી પણ પિત્તનો ઉકરાટ શાંત થાય છે.

પરંતુ આ રીતે ઔષધો દ્વારા મેળવેલી શાંતિથી આ

રોગની ઉગ્રતા દૂર થાય તોપણ આ અંગે બીજી પણ કેટલીક વિગતો વિચારવાની જરૂર છે.

પહેલી વસ્તુ રોગીની સ્વચ્છતા છે. એક વાત બહુ જ સ્પષ્ટ છે કે આ રોગ ભલે દર્દીની પોતાની આંતરિક અશુદ્ધિને કારણે આવ્યો હોય તોપણ બહારના ઝેરી જંતુમય વાતવરણે પણ મહત્ત્વનો ભાગ ભજવ્યો છે એમ ગણવું જોઈએ. એટલે પહેલાં તો એને શુદ્ધ કરવા માટે નીચેનાં ઔષધોનો ધૂપ કરવાની આવશ્યકતા છે.

બીજી વસ્તુ દર્દીની પથારી અતિશય સ્વચ્છ અને હવા આવી શકે એવાં બારીબારણાંવાળા ઓરડામાં રાખવી જોઈએ.

દાણા ભરાયા પછી જો એ ફૂટીને એમાંથી પરુ નીકળે અને આખા શરીરે પ્રસરે તો એથી અતિશય નુકસાન થવાનો ભય છે, એટલે આવું થાય કે તુરત જ તેમ જ માતા નમાવ્યા પછી દસમે દિવસે છાણાંની રાખને કપડે ચાળીને પોટકી બાંધવી અને એનો છંટકાવ અવારનવાર પરુને શોષી લેવા માટે કર્યા કરવો.

દર્દીને હમેશાં લીંબડાના ઉકાળેલા પાણીથી સાફ કરવો એ અતિશય મહત્ત્વની વસ્તુ છે.

રૂઝ આવી ગયા પછી સુખડ, વાળો વગેરે સુગંધી અને ચામડીને કોમળ કરનારાં ઔષધોનો લેપ કરવાથી ચામડી ઉપર જે કાયમી ડાઘ રહી જાય છે તે લગભગ નાબૂદ થઈ જશે.

આટલી સામાન્ય વસ્તુઓ ચર્ચ્યા પછી હવે આપણે ખોરાક તરફ વળીએ. સામાન્ય રીતે અત્યારે તો આપણે ત્યાં આ દર્દની શરૂઆત થાય છે કે તુરત જ બીજો કોઈ પણ ખોરાક આપવાનું

બંધ કરીને કેવળ દૂધ, ગોળ, બાજરો, રીંગણાં વગેરે ગરમ ખોરાક જ આપવામાં આવે છે. આ એક રૂઢ થઈ ગયેલી ખોટી પ્રથા છે. આપણે જોયું કે આ રોગ પિત્તનો છે, એટલે આવા ગરમ ખોરાકથી તો ઊલટાનો ફફકેરાટ વધે, દાહ વધે અને આ ત્રાસદાયક પરિસ્થિતિમાંથી દર્દીને બચાવવો હોય તો આ ખોરાક બંધ જ કરી દેવો જોઇએ અને નીચે પ્રમાણેના ખોરાકની યોજના કરવી જોઈએ.

રાબ, થૂલી તેમ જ જુદી જુદી ભાજીઓ ખોરાક તરીકે આપી શકાય. પણ સારી વાત એ છે કે મોટું પ્રમાણ તો પ્રવાહીનું જ આપવું જોઇએ. આમાં મોસંબીનો રસ, જો એ ન મળી શકે તો મધ નાખીને લીંબુનું શરબત. ગામડાંઓમાં કે જ્યાં આવાનું કશું જ ન મળે ત્યાં ગોળનું પાણી કરીને ૫૦ વખત ગળીને આપવામાં આવે તો એટલી જ અસર કરશે.

વારંવાર પડતા શોષમા વાળો નાખીને ઉકાળેલું પાણી આપી શકાય. એથી તૃષા શાંત થશે અને શરીરમાં રહેલી ગરમીને પેશાબ વાટે કાઢીને શરીરનું શોધન કરશે, જે આ દર્દમાં અતિશય મહત્ત્વની વસ્તુ છે.

માતા નમાવી દીધા પછી મોળી છાશનું ઘોળવું શરૂ કરી શકાય. એમાં પતાસું કે મધ પણ નાખી શકાય. ખોરાક તરીકે થૂલી, સાકર, માખણ વગેરે લઇ શકાય.

રાઈ, હિંગ જેવા પદાર્થો કદી પણ ન આપવા. ધીરજપૂર્વક ખોરાક વગેરે ઉપર કાબૂ રાખીને જો સારવાર કરવામાં આવે તો કોઈ પણ પ્રકારની હરકત આવે નહિ અને આગમથી એ વિધ્નમાંથી પસાર થઇ જવાય, પરંતુ આમ ઇનાય દર્દી વધારે

એમેન કે નગ્નળો અને તો કોઈ પણ જાતનો વહેમ રાખ્યા સિવાય ઔષધ આપવું જોઈએ.

સામાન્ય રીતે આ જાતનાં વિસ્ફોટક દર્દોમાં તાવનું જોર અને પરિણામે ગભરામણ થાય છે. આવી પરિસ્થિતિમાં નીચેનો ઉકાળો ઘણું જ સારું કામ કરે છે.

મોથ, ધાણા, રતાંજનિ, લીંબડાનાં પાન, કાળીપાટ, ખડસલિયો, જેઠીમધ, વાળો, વનિયાળી, કરિયાતું અને અરડૂસી સમાન વજને લઈને એમાંથી બે તોલા ચૂર્ણ એક શેર પાણીમાં ઉકાળી બે તોલા જેટલું બાકી રહે ત્યારે ગાળીને સવારસાંજ બે વખત પિવરાવવું. આથી તાવની ઉગ્રતા ઓછી થશે. જો તાવની સાથે ઝાડા જેવું હોય તો કડાછાલ અને બીલાનો ગરભ ઉમેરી શકાય આથી ઝાડા ઓછા થઈ દર્દીની શક્તિનો સંગ્રહ થઈ રહેશે.

ઘણી વખત એવું પણ બને છે કે કયારેક કફનું જોર પણ વધી જાય છે અને સ્વાભાવિક શ્વાસોચ્છ્‌વાસ લેવામાં તકલીફ પડે છે. આવી સ્થિતિમાં અરડૂસીનો રસ તો. ાા, સિતોપલાદિ વા. ાા અને થોડું મધ નાખીને આપી શકાય.

ઉધરસના ત્રાસમાંથી બચવા માટે ખદીરાદિ કે જેઠીમધની ગોળીઓ પણ યોજી શકાય.

આમ લક્ષણો પરત્વેના ઔષધો યોજવામાં રૂઢિની જડતા છોડીને વિવેક અને ડહાપણનો ઉપયોગ કરવો જ જોઈએ.

આટલી સામાન્ય ચર્ચા પછી એક મહત્ત્વની વાત પણ કહી લેવી જોઈએ. એક બાજુથી આ દર્દ એ કેવળ દર્દ જ છે, દેવી પ્રકોપ નથી એવું ભારપૂર્વક જુદા જુદા મતો દ્વારા જણાવવામાં આવે છે, જ્યારે બીજી બાજુ આપણા પૂર્વાચાર્યોએ આ

રોગની શાંતિ માટેના મંત્રો અને બીજી એવી જ વૈદિક વિધિઓનો નિર્દેશ પણ ઔષધની સાથે સાથે કર્યો છે. આ બે વસ્તુમાં મહત્ત્વનું શું સ્વીકારવું–ઔષધ કે મંત્રોપચાર? કે બન્ને? આ વસ્તુ ખરેખર વિચારવા જેવી છે. ભારતીય ઔષધપદ્ધતિ સિવાય બીજું કોઈ પણ આવા મંત્રોપચારની હિમાયત નથી કરતું. જો કે એનાં કારણોમા કદાચ રોગનાં કારણો પરત્વે મતભેદ પણ હોઈ શકે.

માધવાચાર્ય બીજાં કારણોની ચર્ચા કરતાં કરતાં ક્રૂર ગ્રહોની સામે નજર માત્ર કરવાથી પણ આ રોગ ઉત્પન્ન થાય છે એવો નિર્દેશ કરે છે.

क्रूरग्रहे क्षणाद्वापि देहे दोषाः समुद्धताः આ રીતે જોતાં આગંતુક દર્દોના જે કલ્પના કરવામાં આવી છે એમાં જ આને મૂકી શકાય અને એટલા જ માટે આવા મંત્રોપચારની કલ્પના કરવામાં આવી હશે?

આ વસ્તુ આજે ઉપયોગી નથી એમ કહેવું આજે બરાબર નથી, કારણકે એવા ઘણા પ્રસંગોએ જોવાનું અને સાંભળવાનું મળ્યું છે કે જેમાં મંત્રોપચારે જ રોગીને શાંતિ આપી હોય. પરંતુ આજે વિકસતા વિજ્ઞાનની સાથે અને જ્યારે દરેક વસ્તુ બુદ્ધિની કસોટી ઉપર ચડાવીને જ એને સ્વીકાર કરવામાં આવે છે એવા વાતાવરણમાં સહજ રીતે આ પદ્ધતિ તરફ આકર્ષણ તો નથી જ થતુ.

એટલે, સાચી વાત એ છે કે વિદ્વાનોએ એમાં ખરેખર શું ગૂઢ અને પ્રજાકલ્યાણની શક્તિ જેવું છે એની શાસ્ત્રીય ચર્ચા કરીને આવશ્યક માર્ગદર્શન આપવું જોઈએ.

૧૩. રોગ અને ઔષધ

બાળકોના દર્દોનો વિચાર કરવા માટે અત્યાર સુધીનાં તમામ પ્રકરણોમાં એક યા બીજી રીતે કોઈ ને કોઈ ભૂલના પ્રતાપે જ આવા દર્દો થાય છે તે બતાવવાનો, એવી ભૂલ દૂર કરવાનો અને છેલ્લે એ ભૂલના પરિણામે પેદા થયેલાં દર્દોની સારવાર પૂરતા ઔષધોપચાર બતાવવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવ્યો છે

પરંતુ એક માંકડાની જેમ આ બધા દર્દોને ક્રમવાર બનાવી શકાયાં નથી આ પ્રકરણ દ્વારા બાળકોના જુદાં જુદાં દર્દો અને ટૂંકમા તેની સારવાર અનુભવેલા ઔષધો દ્વારા બતાવવાનો પ્રયત્ન કરું છું આ પ્રયત્ન કરતી વખતે કોઈ પ્રયોગોની પુનરવૃત્તિ થઈ જાય તો વાચક મને ક્ષમા કરે

આરોગ્યશાસ્ત્રમા તાવ એ રોગોનો રાજા છે અને આ તાવને જે વૈદ્ય સફળ રીતે કબૂમા લઈ શકે એ જ ખરો કુશળ વૈદ્ય ગણાય છે આયુર્વેદના પૂર્વાચાર્યોએ કહ્યુ છે કે "બુદ્ધિમતા જ્વરુ પરીક્ષા" બુદ્ધિશાળી વૈદ્યોની તાવની ચિકિત્સા કરતી વખતે પરીક્ષા થાય છે

બાળકોના તાવ માટે નીચે પ્રમાણેના ઔષધો ઉપયોગી માલૂમ પડયા છે

બાળકોના તાવ—

શરદી અને મેલેરિયા તાવોમાં :

૧ બાલલ્વા ૨–૧ ત્રિભુવનકીર્તિ ૨–૧ કડુ ૨–૧

૨ લાંબા વખતનો જીર્ણજ્વર થયો હોય તો :

ગળોસત્વ	અતિવિષ	ગોદંતી
૨–૧	૨–૧	૨–૧

૩ ગરમીના તાવમાં તેમ જ લોહીના તપારામાં :

જેઠીમધનું ચૂર્ણ	અરડૂસીનું ચૂર્ણ	સુદર્શન
૨–૧	૨–૧	૨–૧

બાળકોના ઝાડા—

બાળકોના ઝાડા બે પ્રકારના થાય છે.

૧ સામાન્ય રીતે અજીર્ણથી, ૨ દાંત આવતી વખતે શ્રમથી.

પહેલા વિભાગમાં ક્યારેક સામાન્ય ઝાડા થાય છે અને ક્યારેક ઝાડા સાથે આમ તેમ જ લોહી પણ આવે છે. એ જાતના ઝાડા ઉપર નીચે પ્રમાણેનાં ઔષધો યોજી શકાય છે:

૧ અપચાના ઝાડા ઉપર—

આમઘ્ન	હિંગાષ્ટક	આનંદભૈરવ
૨–૧	૨–૧	૨–૧

૨ ઝાડામાં લોહી આવતું હોય તો—

આમઘ્ન	રાજરસ	ગોદંતી
૨–૧	૨–૧	૨–૧

૩ દાંત આવતી વખતના ઝાડા—

ગોદંતી	સૂંઠ	લીંબડાનાં પાનનું ચૂર્ણ
૨–૧	૨–૧	૨–૧

૪ અજીર્ણના ઝાડા—

હરડે	અતિવિષ	કડાછાલ
૨–૧	૨–૧	૨–૧

બાળકોનું અજીર્ણ—

૧ પેટ ચડી જતું હોય તો

શંખભસ્મ	હિંગાષ્ટક	કાંકચાનું ચૂર્ણ
૨–૧	૨–૧	૨–૧

૨ ખાધેલું કે ધાવણ ન પચતું હોય તો—

લવણભાસ્કર	અમ્લવેતસ	હિમેજ
૨–૧	૨–૧	૨–૧

૩ દિવસમાં કલાકે કલાકે થોડું થોડું પાણી પિવડાવવું

બાળકોની ઉધરસ—

૧ ૭ પાન અરડૂસીનો રસ ૫ ટીપાં આદુનો રસ અને મધ

૨ સિતોપલાદિ	જેઠીમધનું ચૂર્ણ	કાકડાશીંગી	મધમાં
૨–૧	૨–૧	૨–૧	૩ વખત

૩ કફને પાતળો કરી બહાર કાઢવા માટે—

જવખાર	ટંકણખાર	વજનું ચૂર્ણ	જેઠીમધનું મૂળ
૨–૧	૨–૧	૨–૧	૨–૧

મોટી ઉધરસ (ઉટાંટિયો)—

આ દર્દ ચેપી હોવાથી બે માસ પહેલાં મટતું નથી, રાહત માટે નીચેના ઉપચારો કરી શકાય:

૧ થોડો જવખાર નાખેલું ગરમ પાણી દિવસમાં ૩ વખત પિવડાવવું.

૨ સિતોપલાદિ ૨–૧ ગોદંતી ૨–૧ વજ ૨–૧ } મધમાં

૩ વાંસની ગાંઠનો ઘસારો પિવડાવવો.

૪ તમાકુની ડાંખળીની ભસ્મ નાગરવેલનાં પાન અને એલચી સાથે પિવડાવવી.

૫ વાસાસંત્ર કે વાસાવલેહ આપવો.

૬ અઘેડાનો ક્ષાર ૨–૧ વાંસકપુર ૨–૧ મધમાં

હેડકી—

૧ કપૂરકાચલીનો ઘસારો કરીને આપવાથી હેડકી બંધ થશે.

૨ કોડિયો લોબાન ૨–૧ અજમાનું ચૂર્ણ ૨–૧ સિતોપલાદિ ૨–૧

૩ વાયુથી હેડકી થતી હોય તો—

હિંગાષ્ટક ૨–૧ કોડિયો લોબાન ૨–૧

આંચકી—

આંચકી ઉપર અનેક પ્રયોગો છે. જુદાં જુદાં લક્ષણો પ્રમાણે નીચેના પ્રયોગો કરવાથી લાભ થશે:

તાવમાં ગરમી વધવાથી આંચકી આવતી હોય તો—

૧ નવસાર અને મીઠાના પોતાં મૂકવાં.

૨ માથા ઉપર બરફ ઘસવો.

૩ ડુંગળીને લીંબુની જેમ આડી કાપી નાકવાટે વાસ લેવડાવવી.

૪ ગ્લિસરાઇન સિરીંજ આપી મળનો ભરાવો ઓછો કરી નાખવો. સામાન્ય રીતે તાવમાં જો ભરાવો હોય તો જ બાળકને આંચકી આવે છે.

૫ પેટમાં ગૅસનો સંગ્રહ થઈ અચાનક આંચકી આવે તો પીપળાની વડવાઇ અને કેસર લઈને આપવામાં હરકત નથી.

૬ સામાન્ય સંયોગોમાં ફૂલાવેલો ટંકણખાર ૨ થી ૩ રતી મધ સાથે આપવાથી આંચકી ઉપર ઘણી જ સુંદર અસર થાય છે. વાયુ-કૃમિ મળબંધ તેમ કયારેક બાળકને દાંત ફૂટતા હોય ત્યારે આવતી આંચકી ઉપર પણ આ ટંકણખાર આપી શકાય છે એવો પુ. ગુરુજીશ્રી જાદવજી નરભેરામ શાસ્ત્રીનો અભિપ્રાય છે.

૭ કૃમિના કારણે આવતી આંચકીમાં આંચકીનો હુમલો દૂર થયા પછી લક્ષ્મીનારાયણરસ એકએક રતી સવારસાંજ આપવાથી અને એના ઉપર વાવડિંગ અને જેઠીમધનો ઉકાળો પિવડાવવાથી કાયમી આ દર્દ દૂર થાય છે. આ પ્રયોગ એક માસ કરવો જોઈએ.

કૃમિકુઠારરસ પણ એક એક રતી ઉપરના ઉકાળા સાથે આપી શકાય છે.

૮ આંચકી દરમિયાન કફ શ્વાસનળીમાં ભરાઇને તકલીફ થતી હોય તો ગરમ પાણીમાં મીઠું નાખીને વારંવાર થોડું થોડું પિવડાવવાથી આ કફ પાતળો પડીને ઝાડા વાટે છૂટી જશે.

બાળશોષ (Ricket)

આ બાળશોષ થવાનાં કારણોની ચર્ચા આપણે આગળ કરી ગયા છીએ. એ થવાનાં અનેક કારણો છે. માતાના ગર્ભમાં પૂરતું પોષણ નહિ મળવાથી માંડીને, પ્રસૂતા માતાનો ખોરાક, ધાવણના દોષો, દાંત આવતી વખતની નબળાઈ, અયોગ્ય આહાર-વિહાર અને વારસાગત નબળાઈ–આમ અનેક કારણો આ દર્દી થવાની પાછળ કારણભૂત હોય છે; એટલે સાચી રીતે તો જે કારણ સીધી રીતે દર્દીને સ્પર્શ કરતું હોય એ જ દૂર કરવું જોઈએ અને એની સાથે નીચે પ્રમાણે શક્તિદાયક ઔષધો આપવાં જોઈએ.

૧ ખાપરિયાની ખાખ (એક જાતનાં લાલ માટીનાં ઠીકરાં પકવેલાં સુરત જિલ્લાના ગાંધીઓને ત્યાં મળે છે) એક શેર લાવી તેને ખાંડી તેમાં ખાટા લીંબુનો રસ ૧ શેર નાખી રસ બળીને કોરી રાખ થઈ જાય ત્યાં સુધી ચૂલે રાખવું. આમ તૈયાર થયેલી રાખમાં હરડેનાં છીલકાં ૧ શેર અને એલચી કેશરાં સોતી ૦।। વાલ ખાંડી કપડે ચાળી મેળવી દેવું.

મુકતાનવાળા દર્દીને એક એક રતી શરૂઆતમાં ચોખાના ધોવરામણ સાથે અઠવાડિયું આપવું. બીજું અઠવાડિયું છાશ સાથે અને ત્રીજું અઠવાડિયું મધ સાથે આપવું.

સ્વર્ગસ્થ વૈદરાજ તિલકચંદ તારાચંદનો આ પ્રયોગ સેંકડો બાળકોને આશીર્વાદ સમાન નીવડયાનું પૂ. ગુરુજીશ્રી જાદવજી-ભાઈ નરભેરામ શાસ્ત્રી ભારપૂર્વક જણાવે છે.

એ અજમાવી જોવાની અમે ખાસ ભલામણ કરીએ છીએ.

૨ આ દર્દ ઉપર સામાન્ય રીતે ચૂના અને ખાપરિયાની બનાવટો અનુપાનભેદથી આપવામાં આવે છે.

આયુર્વેદમાં ગોદંતી હડતાલ એક એવું ઔષધ છે કે જે આયુર્વેદિક કેલ્સ્યમ કહી શકાય.

આ ગોદંતી હડતાલ ભસ્મ ૨–૧ સિતોપલાદિ ૨–૧ અતિવિષની કળીનું ચૂર્ણ રતી ૧ અને ગળોસત્વ ૨–૧ મધ સાથે દિવસમાં ત્રણ વખત આપવામાં આવે તોપણ આ બાળશોષ અવશ્ય નાબૂદ થાય છે.

આ ઔષધની સાથે મંડૂર પણ યોજવામાં આવે છે. એટલે જો બાળકને ઝાડાની કબજિયાત ન થાય તો એ પણ આપવું હિતાવહ છે.

૩ ચ્યવન–પ્રાશાવલેહ સુવર્ણવસંતમાલતી સાથે આપવાથી પણ સારો લાભ થાય છે.

૪ હરડેનું ચૂર્ણ	૨–૧	વંસિકપૂર	૨–૧
આમળાનું ચૂર્ણ	૨–૧	પીપરીમૂળ	૨–૧
આસેંદ	૨–૧		

ઉપર પ્રમાણે મધમાં ૩ વખત આપવાથી પણ સુંદર પરિણામો આવે છે.

દર્દીની પ્રકૃતિ અને પાચનશક્તિનો વિચાર કરી ઉપરમાંથી અનુકૂળ ઔષધ લેવાથી આ બાળશોષ અવશ્ય દૂર થશે.

ગળું પકડું—

આ દર્દમાં બાળકનું ગળું સુકાય છે અને પરિણામે તૃષા–દાહ વગેરે ચિહ્નો થાય છે. એટલે ગળાને ભીનું કરી પોષણ આપે એવાં ઔષધોની યોજના નીચે પ્રમાણે કરવાથી આરામ થશે:

૧ મોસંબીનો રસ અને મધ અવારનવાર પિવડાવવું.

૨ ગ્લિસરાઈન ટેનિક એસિડ ગળાના ભાગ ઉપર લગાડવું.

૩ જેઠીમધનું ચૂર્ણ અને શુદ્ધ ગેરિક ફૂલકાથેા સમભાગે લઈ મધમાં કાલવીને લગાડવું.

૪ દિવસમાં પાંચ-છ વખત છાશ પિવડાવવાથી પણ તૃષા અને દાહ શાંત થશે.

૫ બાવળની પત્રીનેા ઉકાળેા (બે તેાલા પાનને ના શેર પાણીમાં ઉકાળી ૨ તેાલા રહે ત્યારે ગાળી લેવું) પણ દિવસમાં બે વખત એક એક તેાલેા પિવડાવવેા.

૬ માથામાં તાળવે-ખાડેા પડયેા હેાય તેા કાંટાળું માયું મધમાં કાલવીને એ લેાહેા ખાડામાં ભરી દેવેા. જેમ જેમ દર્દ ઓછું થતું જશે એમ એ ખાડેા પુરાઈને બધું જ બહાર આવી જશે.

મુખપાક

જેમ ગળું પડવાનેા વ્યાધિ થઈ બાળકને ગળામાં શેાષ પડે છે એ જ રીતે અવારનવાર બાળકના મેાંમાં ચાંદાં અને ફેાલ્લા થાય છે.

આ રોગને મુખપાક કહેવામાં આવે છે અને તેમાં પણ આ ગળું પડવા ઉપર જ જે જાતનાં ઔષધેા લેવાનું જણાવ્યું છે એ જ ઔષધેા લેવાનાં હેાય છે. એટલે મુખપાક ઉપર પણ એ જ ઔષધેાનેા ઉપયેાગ કરવેા.

સામાન્ય રીતે આ રોગમાં કડેા અને તૂરો રસ જે વનસ્પતિમાં હેાય તેવાં ઔષધેા લેવામાં આવે છે એટલે એ પ્રમાણે ઉપરનાં જ ઔષધેા યેાગ્ય છે.

કૃમિરોગ

આ દર્દમાં સામાન્ય રીતે પેટ સાફ આવે અને કૃમિઓને થતાં અટકાવે એવાં ઔષધો લેવાં જોઇએ. આ દૃષ્ટિએ નીચેનાં ઔષધો અસરકારક માલૂમ પડયાં છેઃ

૧	વાવડિંગનું ચૂર્ણ	કાંકચા	કલંબો	કડુ (શેકેલ) ચૂર્ણ
	૨–૧	૨–૧	૨–૧	૨–૧

૨ વાવડિંગ તો. ૦ાા, જેઠીમધ તોલો ૦ાા એક શેર પાણીમાં ઉકાળી ૨ તોલા રહે ત્યારે ગળીને પી જવું.

૩ મેન્ટોનાર્ઇન કેલોમલ સાથે કે સોડાબાઇકાર્બ સાથે લેવાથી પણ કૃમિ બહાર આવી જશે.

૪ કૃમિકુઠારરસ પણ વાવડિંગનાં મૂળની સાથે લેવાથી સારો લાભ થાય.

નીચેનાં ઔષધો કૃમિઘ્ન સાબિત થયાં છે. એમાંથી સહેલાઇથી મળે તેવાં મેળવીને એનો પણ ઉપયોગ કરવાની ભલામણ કરીએ છીએ.

૧ કીરમાણી અજમા	૮ દાડમના મૂળની છાલ
૨ લીંબડો	૯ ઇંદ્રમણાનું મૂળ
૩ કીડામારી	૧૦ વળમો
૪ દેકામાળી	૧૧ ઇંદ્રજવ
૫ કાળીજીરી	૧૨ હિંગ
૬ કપૂર	૧૩ ખાખરાના મૂળની છાલ
૭ કાંકચા	૧૪ શુદ્ધ ગંધક

આમળુ નીકળવી

આ દર્દ વારંવાર અજીર્ણ થઈ ઝાડા થયા કરતા હોય અને શારીરિક નબળાઇ આવી ગઈ હોય એને થાય છે. આમાં ગુદાનો ભાગ બહાર આવી જાય છે અને પોતાની મેળે જ બેસી જાય છે. પરંતુ લાંબા વખતનું દર્દ હોય તો બેસારતાં તકલીફ પડે છે. આવા દર્દી માટે નીચેનાં ઔષધોનો ઉપયોગ કરવાની સલાહ આપીએ છીએ:

૧ સરગુનો રસ કાઢી એમાં સિંધાલુણ મેળવી લગાડવું.

૨ ત્રિફળાંના પાણીનું હિમ છાંટવું.

૩ ખાટી વનસ્પતિઓથી સિદ્ધ કરેલું ઘી ચોપડવું.

૪ હીરાકસી–બે રતીને બે તોલા પાણીમાં ઓગાળી છાંટવું અથવા પિચકારી મારવી.

૫ વેદના થતી હોય તો હળદર અને ભાંગરાના મૂળને લઈને એનો લેપ કરવો.

સામાન્ય રીતે શક્તિ વધે અને આંતરડાને બળ ન પડે એવો ખોરાક લેવો કે જેથી ઝાડે જતી વખતે બળ ન કરવું પડે.

ગાલપચોળિયાં

કેટલીક વખત બાળકોને કાનના મૂળમાં ગાંઠ થાય છે. અમુક વખત સુધી રહે છે અને પછી પોતાની મેળે બેસી જાય છે. એટલે જો આવી ગાંઠ થયા પછી દાહ થતો હોય તો ગુલાબજળમાં દશાંગ લેપ લઈને ચોપડવો. દાહ ન હોય તો દોષઘ્ન લેપ પણ ચોપડી શકાય છે.

વધ્રરાવળ

બાળકોને, અવારનવાર આ દર્દ આંતરડાંની નબળાઇ, અર્જીર્ણ અને ગેસના કારણે થાય. આ વાયુ આંતરડાંમાં ભરાઇને આંતરડાંને વૃષણની કોથળી તરફ ખેંચે છે. આથી નાનાં બાળકોની વૃષણની કોથળી ફૂલે છે અને એમાં દુખાવો પણ થાય છે.

સામાન્ય રીતે લાંબો વખત થયો હોય તો આ દર્દ કષ્ટ-સાધ્ય જ છે. પરંતુ ત્યાંય જો ધીરજપૂર્વક એની સારવાર કરવામાં આવે તો આશાતીત લાભ થાય છે. શરૂ થતા દર્દમાં તો એ દર્દ મટી જ જાય છે. આ દર્દ ઉપર નીચે પ્રમાણેનાં ઔષધો અને લેપો અજમાવવાની અમે ભલામણ કરીએ છીએ.

૧ આખી મેથીના દાણા દરરોજ ગળાવવા અને એકાદ માસ સુધી આ પ્રયોગ ચાલુ રાખવો. (બાળકની વય અને દર્દની પરિસ્થિતિ જોઇને ૧૦થી ૬૦ સુધી આપી શકાય છે.)

૨ હીમજ્ના ભૂકો વા. ાા, સીંધવ ૨-૧ સૂંઠ ૨-૧ દિવસમાં ૩ વખત આપવું

લેપ

મહેનત લઈને ચીવટપૂર્વક અજમાવી જોવાથી અવશ્ય લાભ થશે.

ડિપ્થેરિયા

બાળકોનાં દર્દોનાં કેટલાંક અસાધ્ય દર્દોમાં આ રોગને મૂકી શકાય એવો છે. આ રોગ બહુ જ અચાનક અને જોરપૂર્વક આવે છે અને હજુ તો એ રોગને જોવા-સમજવાનો પ્રયત્ન કરીએ ત્યાં જ બાળકના જીવનનો અંત આવી જાય છે. આ દર્દમાંથી બાળક ભાગ્યે જ બચે છે.

સામાન્ય રીતે આવાં દર્દો ઉપર આજનું ડૉકટરી માનસ અને છેલ્લી વૈજ્ઞાનિક શોધખોળની ચિકિત્સા માગતો સમાજ આયુર્વેદનાં ઔષધોને ધીરજપૂર્વક ભાગ્યે જ સ્વીકારે છે.

એટલે આવાં દર્દોમાં આયુર્વેદ પાસે કોઈ ચમત્કારિક ઔષધો હોય તોપણ એને કસોટીએ ચડાવવાની તક ભાગ્યે જ સાંપડે છે.

આમ છતાંય ભાવનગરમાં એક દર્દી ઉપર આ રોગની આયુર્વેદિક સારવાર કરવામાં આવી હતી અને એમાં સંપૂર્ણ સફળતા મળી હતી.

એક વાત અહીં નોંધવી જોઈએ કે આ પ્રયોગની રચના પૂ. મુ. શ્રી જા. ન શાસ્ત્રીના 'બા અને બાળક'માંથી લેવામાં આવી હતી.

સામાન્ય રીતે રોગનું સ્વરૂપ આ પ્રમાણે હોય છે:

શરૂઆતમાં ગળાનો ભાગ પકડાઈ દુખાવો શરૂ થાય છે. અને ગળાની અંદર આજુબાજુ તેમ જ કાકડા લાલ થઈને સૂજી જાય છે. ધીમે ધીમે આ સોજો વધતો જઈ ગળામાં ઊંડે ઊતરે

છે અને તેની સાથે જ છૂમ ગણું અને કાકડા ઉપર સફેદ પ્રકારનું પડ બંધાય છે. બાળક કશું જ ખાઈ–પી શકતું નથી, અવાજ નીકળી શકતો નથી. આ લક્ષણોની સાથે ૯૯થી ૧૦૧ સુધી તાવ આવે છે. દિવસો જતાં મોઢામાંથી દુર્ગંધ આવે છે અને ચોક્કસ સારવારનો વિલંબ થતાં દર્દી પંચભૌતિક દેહનો ત્યાગ કરી જાય છે.

આવાં દર્દો ઉપર કોઈ એક જ પ્રકારની દવાથી કશો જ ફાયદો ન થાય. એના ઉપર તો ત્રણધારી સારવારનો સતત મારો ચલાવવો જોઈએ.

૧ બહાર ગળા ઉપર લગાડવાની દવા.

૨ ગળાની અંદર લગાડવાની અને કોગળા કરવાની દવા.

૩ લોહી સાથે મળી શકે તેવી પ્રવાહી પીવાની કે ચોપડવાની દવા.

બહાર લગાડવાનો લેપ આ પ્રમાણે છે મંડૂરભસ્મ તો. રા અને ભેંસનું મૂત્ર શે. ૪ ચૂલા ઉપર ઉકાળવું. શીરા જેવું થાય ત્યારે દર્દી સહન કરી શકે એટલો ગરમ ગળાની બહાર ચારેબાજુ ફરતો જાડો લેપ કરવો અને દર ત્રણ ત્રણ કલાકે બદલાવ્યા કરવો. સોજો દૂર કરવા માટે ચમત્કારિક અસર થશે.

કોગળા કરવાની દવામાં માયફળ તો. ૧, મેનફળ તો. ૧, સારોડીનાં મૂળ તો. રા અને લીંમડાની છાલ તો. રા એક શેર પાણીમાં બરાબર ઉકાળી સમજણું બાળક હોય તો દર બે બે કલાકે કોગળા કરાવવા અને નાનું બાળક હોય તો પીંછી ઉપર રૂ લપેટી પાણીમાં બોળીને જીભ ગળું વગેરે ઘસીને સાફ કરવું. પાણી ગળામાં જાય તેની ચિંતા ન કરવી.

મોઢામાં લગાડવાની દવામાં પાષાણભેદ તો. ૧, ફુલાવેલો ટંકણખાર તો. ૧, મધ તો. ૨ાા આ બધું બરાબર મેળવી શીશી ભરી રાખવી. કોગળા કરાવ્યા પછી તુરત જ રૂની પીંછી બોળીને ગળામાં તમામ જગ્યાએ લગાડવું. ગળામાં જાય તોપણ હરકત નથી, બલકે એ જાય તો બેવડો ફાયદો થાય. પાષાણભેદથી પેસાબ સાફ આવશે અને ટંકણખાર કફને પાતળો પાડશે.

આ નીચેના પ્રયોગો પણ જરૂરિયાત પ્રમાણે કરી શકાય છે:

અનનાસનો રસ તો. ૧ અને મધ તો ૦ાા મેળવી દર બે કલાકે પાવલીભાર જેટલું - પિવડાવવું. જો આ દવા તદ્દન શરૂઆતમાં જ મળી શકે અને આપી શકાય તો બીજી કોઈ જ દવા લેવાની રહેશે નહિ એવો શાસ્ત્રીજીનો અભિપ્રાય છે.

આ ઉપરાંત નીચેનો કવાથ પણ જરૂરિયાત પ્રમાણે કરી શકાય એવો છે.

, દેવદાર, લીંબડાની છાલ, જેઠીમધ, અતિવિષ કળી અને નાગરમોથ.

સમાન વજને લઈ એમાંથી એક તોલો ૧ તોલા પાણીમાં ઉકાળી ૧ તોલો બાકી રહે ત્યારે નવસાર ૨-૧ નાખીને આપવું. આમ દિવસમાં ૩ વખત કરવું. આ ધરમેળે કરી શકાય એવા પ્રયોગો ઉપરાંત વૈદ્યો નીચેના પ્રયોગો પણ આપી શકે એવા છે.

વિડંગારિષ્ટક્ષારગુટિકા, મંદામૃતરસ, અમૃતાર્ણવ રસ

આ રોગ એ હવાના દોષનો રોગ છે એટલે જે રૂમમાં દર્દીને રાખવામાં આવ્યો હોય એમાં અવારનવાર વરાળ દ્વારા ટરપેન્ટાઈન હવામાં ફેલાવવાથી જંતુઘ્ન અસર થશે અને દર્દીને

તો લાભ થશે જ, પણ નવા હુમલામાંથી કુટુંબનાં માણસો પણ બચી જશે.

આયુર્વેદ ઉપર શ્રદ્ધા રાખીને ધીરજથી આ પ્રયોગ અજમાવવાની અમે સમાજને વિનંતી કરીએ છીએ.

ગૂમડાં અને ધારાં

મલમ-આગળી

સિંદૂર તો. ૩, ખેદાર તો. ૧, મોરથુથું તો. ૧, મીણ તો. ૧, તલનું તેલ તો. ૬ તેલને ગરમ કરી એમાં મીણ ઓગાળવું. ઓગળી ગયા પછી ઉપરની બાકીની દવાઓ બારીક ખાંડેલી તેલમાં નાખીને એક ઉફાળો આવે ત્યાં સુધી ગરમ કરવું. ઠરી ગયા પછી કપડા ઉપર ચોંટાડીને આગળાની જેમ લગાડવું.

૨ પારદાદિ મલમ

પારો તો. ૧, ગંધક તો. ૧, ખેદાર તો. ૨, કપીલો તો. ૪ અને જૂનું ઘી તો. ૬૪ નાખી લઢીને મેળવી દેવું. ગમે તેવાં ગૂમડાં, વ્રણ અને ખરાબમાં ખરાબ ગૂમડાં ઉપર પણ લગાડવાથી ફાયદો થશે. અનુભવેલો અને સચોટ ઉપાય છે.

વેસેલાઈનમાં બોરીક મેળવીને પણ ગૂમડાં ઉપર લગાડી શકાય છે.

તલનું તેલ તો. ૫, લીંબડાનાં પાનને લઢીને તૈયાર કરેલી ચટણી તો. ૧ તેલમાં ઉકાળી લેવું. આ તેલને પણ ગમે તેવાં ગૂમડાં ઉપર લગાડી શકાય છે. પારદાદિ સાથે મેળવીને આપવાથી બહુ જ ઝડપી આરામ થાય છે.

દાઝવું-બળવું

ગમે તેવી દાઝ ઉપર નીચેનો અનુભવેલો રાળનો મલમ વાપરવાની ખાસ ભલામણ કરીએ છીએ.

તલનું તેલ તો. ૨, અને રાળ તો. ૫. તેલ ગરમ થઇ જાય એટલે એમાં રાળ નાખીને ઉપર આવે કે તુરત જ ત્રાંબાના તાસમાં ભરી રાખેલા પાણીમાં નાખી દેવું અને પાણીમાં જ પીણવા માંડવું. જેમ જેમ પાણી પીણાતું જશે તેમ તેમ પાણી અને મલમ જુદા થતા જશે. મલમ કઠણ અને સફેદ થતો જશે. આવો આ મલમ બહુ જ ઠંડો થવાથી ગમે તેવા દાહ ઉપર પણ વાપરી શકાય છે.

ઓરી અને અછબડા-શીતળા

બાળકો માટે આ રોગ ચેપી છે અને છતાંય બાળકનું પેટ સાફ હોય, પૂરતી સ્વચ્છતા જળવાતી હોય તો આ રોગની જે ભયંકર કલ્પના છે એવો એ મૃત્યુકારી રોગ ભાગ્યે જ આવે છે.

આ રોગનાં કારણો, સારવાર અને ઔષધો માટે સ્વતંત્ર પ્રકરણમાં વિગતવાર જણાવ્યું છે એટલે અહીં એના વિષે કશો જ ઉલ્લેખ કરવો યોગ્ય નથી.

બાળરતવા

માતાના ગર્ભમાંથી જ ગરમીનો વારસો લઇને જગતમાં આવતું બાળક ગરમીના એક વિશિષ્ટ પ્રકારના દર્દનો ભોગ બને છે. આવાં દર્દો કેટલાકને જન્મ્યા પછી તુરત જ દસ-પંદર દિવસમાં દેખાય છે તો કેટલાકને ક્રમે ક્રમે બે-ત્રણ માસમાં જ દેખાય છે. ચૂમડાં, ધારાં, ફોલ્લા અને વિચિત્ર પ્રકારની વારંવાર સ્થાનાંતર કરતી ગાંઠો થાય છે.

આવાં દર્દોમાં માતાની જ ચિકિત્સા કરવી જોઈએ. આમ છતાંય પ્રત્યક્ષપણે દર્દ ભોગવતા બાળક માટે પણ નીચેનાં ઔષધો અને લેપો મલમ વાપરવામાં સફળ નીવડ્યાં છે જે જનતા પાસે રજૂ કરીએ છીએ.

ગળો, અરડૂસી, પરવડ, લીંબડાનાં પાન, હરડાં, બહેડાં, આંબળાં, ખેરસાર, ગરમાળો સમાન ભાગે ખાંડી ૦ા તોલો ૧૦ તોલા પાણીમાં ઉકાળી ૦ા તોલો બાકી રહે ત્યારે પાવો.

સુખડ–રતાંજલિ, દેવદાર પાણીમાં ઘસી દર્દવાળા ભાગ ઉપર લેપ કરવો.

દશાંગ લેપ ગુલાબજળમાં લઈને ચોપડવાથી પણ આશાતીત ફાયદો થાય છે.

સોનાગેરુને ગુલાબજળમાં કાલવીને પણ ચોપડી શકાય છે. એથી પણ ફાયદો થયો છે એવો અમારો અનુભવ છે.

આગળ જણાવ્યા પ્રમાણે રાળનો મલમ પણ સોનાગેરુ મેળવીને દર્દની શાંતિ માટે ચોપડી શકાય છે.

આ દર્દમાં બાળકને અતિશય દાહ થતો હોય છે એટલે દાહનું શમન કરનારાં અને ઠંડક આપનારાં તમામ ઔષધો આ દર્દ ઉપર ઉપયોગી છે.

સામાન્યપણે ઘરગથ્થુ ઉપચારો માટે ઉપર પ્રમાણેનાં દર્દોમાં સૂચવ્યા પ્રમાણે સારવાર કરવાથી આજે જે સામાન્ય એવી માંદગી માટે પણ વૈદ્ય–ડૉક્ટરના ઉંબરા ઘસવા પડે છે એમાંથી જનતા બચી જશે. ખોટા વહેમો અને વખતનો દુરુપયોગ અને પૈસાની બરબાદી પણ ઓછી થશે.

જનતા આનો શ્રદ્ધાપૂર્વક ઉપયોગ કરે એવી વિનતિ કરીએ છીએ.

૧૪. તંદુરસ્ત બાળક અને તેનો વિકાસ

બાળકોના દર્દોનો સંપૂર્ણ ખ્યાલ મેળવવા માટે અત્યાર સુધીમા જુદી જુદી પરિસ્થિતિનો વિચાર કરીને રોગોની સંપૂર્ણ ચર્ચા કરવામાં આવી છે એમાં માતાના આરોગ્યની, ધાવણ દ્વારા થતી વિકૃત અસરોની, ઋતુઓના પ્રભાવની અને એમા માતાએ અને બાળકોએ પાળવાના નિયમોની તેમજ આ તમામ અસરો નીચે થતા દર્દો ઉપર વાપરવાના ઔષધોની પણ વિગતવાર ચર્ચા કરવામાં આવી છે.

આ બધા પછી સહેજે એક પ્રશ્ન ઉદ્ભવે કે વાત તો સાચી છે કે બાળક તંદુરસ્ત રહેવુ જોઈએ, પણ આ તંદુરસ્તીની કસોટી શું ? તંદુરસ્ત બાળકની જુદી જુદી અવસ્થાઓ કેવી હોય ? એની ક્રિયા-પ્રક્રિયા કેવી હોય ? એનો વિચાર પણ સહેજે કરવો જરૂરી છે

આ તંદુરસ્ત બાળકની કલ્પના માટે દુનિયાભરના આરોગ્ય-શાસ્ત્રીઓએ જે પ્રમાણો રજૂ કર્યા છે એ આપણે જાણી લેવાં જોઈએ

સામાન્ય સંયોગોમાં બાળકનુ વજન, એની ઊંચાઇ, એની અવસ્થાભેદે થતી જુદી જુદી ચેષ્ટાઓનો ફેરફાર—એ બધુ આ વિજ્ઞાનિકોએ રજૂ કર્યું છે જે આ પ્રમાણે છે

બાળકનાં પહેલાં પાંચ વર્ષનાં વજન, ઊંચાઈ, છાતી અને માથાને । ઘેરાવો નીચે પ્રમાણે હોય છે :

ઉંમર	ઉંચાઇ	વજન	છાતી	માથાનો ઘેરાવો
જન્મ	૧૯ ઇ	૭ાા	૧૩ાા	૧૪
૧ માસ	૨૦	૮ાાા		
૨ ,,	૨૧	૧૦ાાા		
૩ ,,	૨૨	૧૨ાા		
૪ ,,	૨૩	૧૩ાાા		
૫ ,,	૨૩ાા	૧૫		
૬ ,,	૨૪	૧૬	જન્મથી ૧૪ માસ સુધીમાં છાતી અને માથાના ઘેરાવામાં ૪ ઇંચનો વધારો થાય છે.	
૭ ,,	૨૪ાા	૧૭		
૮ ,,	૨૫	૧૮		
૯ ,,	૨૫ાા	૧૮ાા		
૧૦ ,,	૨૬	૧૯ાા		
૧૧ ,,	૨૭	૨૦ાા		

ઉ. વર્ષ	ઊંચાઇ	વજન	છાતી	માથું
૧	૨૮	૨૧ાા	૧૮	૧૮
૨	૩૧	૨૭	૧૯	૧૯
૩	૩૫	૩૨	૨૦	૧૯ા
૪	૩૮	૩૬	૨૦ાા	૧૯ા
૫	૪૧	૪૦	૨૧ાા	૨૦

ઉપરનાં માપ એ તંદુરસ્ત બાળકની સંપૂર્ણ કલ્પનાનાં છે. એ જ રીતે તંદુરસ્ત બાળકને દાંત આવવાનો પણ ચોક્કસ વખત હોય છે અને તે નીચે પ્રમાણેઃ

૬ થી ૮ મહિને	૨ દાંત નીચલા જડબાના
૭ થી ૮ ,,	૨ ઉપલા જડબાના
૯ ,,	૨ ઉપલા જડબાના
૧૦ ,,	૨ નીચલા જડબાના વધારે
૧૨ થી ૧૫	૨ નીચલા જડબાના
૧૪	૨ ઉપલા જડબાના
૧૬ થી ૨૦	૪ ઉપલા–નીચલા જડબાના સાથે
૨૦	૪ ઉપલા–નીચલા
	૨૦

આ દાંત સામાન્ય રીતે જે બાળકોને પૂરતા પ્રમાણમાં પોષણ અને ચૂનાનાં તત્ત્વો મળ્યાં હોય છે તેવા બાળકોને ઉપલા ક્રમ પ્રમાણે સહેજે આવી જાય છે, પરંતુ ઝાડા થયા હોય, બાળ-શોષનો વ્યાધિ લાગુ પડયો હોય, ગળુ પડ્યું હોય કે પૂરતા પ્રમાણમાં ચૂનાનાં તત્ત્વો ન મળ્યાં હોય તેવાં બાળકોને આ દાંત વહેલા–મોડા આવે છે તેમ જ એ આવતી વખતે બાળકને તકલીફ પણ પડે છે.

બાળકના જન્મ પછી એની સમજણશક્તિનો–એની ઇંદ્રિયોનો વિકાસ નીચે પ્રમાણે હોય છે

પહેલો માસ

બાળક જન્મે કે તુરત જ એની આંખો પ્રકાશને સહન કરી શકતી નથી, પરંતુ અગિયારમે દિવસે બત્તીનું તેજ સહન કરવાની શક્તિ એનામાં આવે છે બીજા કે ત્રીજા દિવસે કોમળ સ્પર્શ સહન કરી શકે છે ચોથા દિવસે કાનથી સાંભળી શકે કે

સાતમા દિવસે જીભમાં સ્વાદ આવે છે તેમ ઠંડી, ભૂખ, સખત પહેરવેશ વગેરેથી તેને અસુખ થાય છે. ત્રેવીસમા દિવસથી આંખમાં આંસુ આવે છે. સ્વાદ અને સુગંધની ઇંદ્રિયો પહેલાં જાગે છે. પછી સ્પર્શ, દર્શન, શ્રવણની ઇંદ્રિયો કામ કરતી થાય છે. છવ્વીસમા દિવસે એ હસે છે અને બે કલાક સતત ઉંઘી શકે છે. ચોવીસ કલાકમાં ૨૨ કલાક તો એ ઊંઘે છે.

બીજો માસ

માણસનો અવાજ પારખતાં શીખે છે ને જે દિશામાંથી અવાજ આવતો હોય એ દિશામાં માથું ફેરવે છે. સંગીત સાંભળી ખુશ થાય છે. માણસોના ચહેરા જોઇ હસે છે. ત્રણથી પાંચ કલાકની એકધારી નિદ્રા ખેંચે છે. બીજા માસના આખરના દિવસોમાં પોતાની મેળે હસે છે તેમ જ હાથપગની આંગળીઓ પોતાની મેળે વાળે છે.

ત્રીજો માસ

માતા અથવા ધાવને જોઈ બે હાથ ઊંચા કરી તેડાવવા ઇચ્છે છે. ઘડિયાળના ટકોરા સાંભળી એકધ્યાનથી કાન માંડે છે, ઇંદ્રિયો સારું-નરસું પારખવા જેવું વલણ ધારણ કરે છે.

ચોથો માસ

આંખની પાંપણો અને ડોળા હલાવી શકે છે. દૂરની ચીજો પકડવા ફાંફાં મારે છે. અરીસામાં મોઢું જોઈ ગેલ થાય છે. માથું ઊંચું કરી સ્થિર રાખી શકે છે. ચોથા માસના છેલ્લાં દિવસોમાં વાસાના ટેકે બેસી શકે છે.

પાંચમો માસ

અજાણ્યાને ઓળખી એના પ્રત્યે ભાવ અથવા અભાવ બતાવે છે. હાથથી કાગળો ફાડે છે તેમ જે કાંઈ હાથમાં આવે તે મોં તરફ વાળે છે. ખોરાક વગર દસબાર કલાક સહી રહે છે.

છઠ્ઠો માસ

બેસવા કોશિશ કરે છે. જ્યારે ખૂબ જ રાજી થાય છે ત્યારે હાથ ઊંચા કરે છે, ખુશાલીના ઉદ્ગારો કાઢે છે.

સાતમો માસ

મોઢું અને આંખો ખોલી આશ્ચર્ય વ્યક્ત કરી શકે છે. ધાવ કે માતા થોડા દિવસ રહીને આવી હોય તો ઓળખી કાઢે છે, ન ગમતી બાબત માથું ધુણાવી જાહેર કરે છે.

આઠમો માસ

જાનવરોના અવાજ ઓળખે છે. રમવાની ખૂબ ઇચ્છા હોય છે. એક જ જગ્યાએ સ્થિર રહેવું એને ગમતું નથી.

નવમો માસ

આંગળી પકડીને ડગ માંડતા-શીખે છે. દરેક વસ્તુ પ્રત્યે રસ ઉત્પન્ન થાય છે. જાનવરોથી ડરે છે.

દશમો માસ

ટેકા વગર બેસી શકે છે. પા પગલી કરતાં પગ વધુ સ્થિર પડતા હોય છે. મા, બા, વગેરે બોલવા પ્રયત્ન કરે છે.

અગિયારમો માસ

સિસકારો કરવાથી ચૂપ થઈ જાય છે. ટેકા વગર ઊભું રહી શકે છે. કાલા કાલા શબ્દો બોલે છે.

બારમો માસ

ઠેલી શકાય એવી ઠેલણગાડીને ધક્કા મારે છે. ટેકો હોય તો ઊભું થાય છે. આજ્ઞાનું મહત્ત્વ સમજે છે.

આ પછી તેરમા માસે ભાંગ્યાતૂટ્યા શબ્દો બોલવા લાગે છે પંદરમે માસે ચાલતાં શીખી જાય છે. સારા-નરસાનું ભાન થાય છે. સોળમે માસે દોડ દોડ કરે છે. ક્વચિત્ સમતોલપણું ન જળવાતાં પડી જાય છે. સત્તરમે માસે ચાલવામાં બરાબર સ્થિરતા આવે છે ને પડવા-આખડવાનું બંધ થાય છે. કોઈ વસ્તુ ન મળે તો ખોટા કજિયા પણ કરે છે. બે વરસે બાળક લગભગ બધું બોલતાં શીખી જાય છે, દાદરો ચડે છે, એકાદ લીટીનું ગીત પણ ગાય છે.

ઉપર પ્રમાણેનો બે વરસનો તંદુરસ્ત બાળકનો વિકાસક્રમ છે. બાળકની તંદુરસ્તીને બરાબર જાળવી રાખવા માટે કોઈ પણ જાતની તકલીફ વગરની ઊંઘ ઘણું જ મોટું સ્થાન બાળકના વિકાસમાં ધરાવે છે.

સામાન્ય સંયોગમાં જન્મ થઈ બે માસ સુધી બાળક ૨૨ કલાક ઊંઘે છે. ત્રીજા માસથી ૧૯ કલાક, છઠ્ઠા મહિનાથી ૧૬ કલાક, ૧ વર્ષથી પાંચ વર્ષનું થાય ત્યાં સુધી ૧૪ કલાક, ૫ થી ૭ વર્ષ સુધી ૧૨ કલાક અને પછી બાળપણના દિવસો દરમિયાન સરેરાશ ૧૦ કલાક ઊંઘે છે. પોતાના સ્નાયુઓને આટલો આરામ આપતું બાળક સામાન્ય સંયોગોમાં તંદુરસ્ત હોય છે.

આવા તંદુરસ્ત બાળકને સામાન્ય સંયોગોમાં એનું જેટલું વજન હોય એનાથી દોઢા ઔંસનો ખોરાક દેવો જોઈએ. દાખલા તરીકે, આઠ રતલનું બાળક હોય એને ૧૨ ઔંસ એટલે

લગભગ ાાા શેર દૂધ અથવા ધાવણ આપવુ જ જોઈએ અને એ જ રીતે જેમ જેમ બાળક મોટું થતું જાય એ રીતે એની ઉમર ને ખોરાકની ગણતરી કરવામાં આવી છે

સામાન્ય સંયોગોમાં બાળકને ૨૪ કલાકમા પાંચ વખત જ ધવડાવવુ જોઈએ. આ રીતે દર ચોથા કલાકે બાળકની ઉમરના કરતા એક ઔંસ વધારે દૂધ આપવુ જોઈએ. દા ત ત્રણ માસનુ બાળક હોય ત્યારે દરેક વખતે ૪ ઔંસ એટલે ૧૦ તોલા દૂધ આપી શકાય અને એને એ રીતે પાચ ગાળે આખા દિવસમા સવાશેર ધાવણ અથવા બકરીનુ અડધું પાણી મેળવેલુ દૂધ આપવુ જોઈએ.

આ રીતે નિયમિત ગાળે મળતો ખોરાક બાળક સહેલાઈથી પચાવી શકે છે અને એથી કોઈ પણ પ્રકારની તકલીફ બાળકને થતી નથી

વારવાર ધવડાવ્યા કરવાથી જે જાતના દર્દો બાળકને થાય છે એમાથી પણ બાળક બચી જાય છે.

આપણા બાળકો આ ક્રમે જ વિકાસ પામે એવી ભાવનાથી એનો ઉછેર થાય તેવી સમાજ પ્રત્યે આશા રાખુ છુ.

બારમો માસ

ટેકી શકાય એવી ઠેલણગાડીને ધક્કો મારે છે. ટેકો હોય તો ઊભું થાય છે આજ્ઞાનું મહત્ત્વ સમજે છે.

આ પછી તેરમા માસે ભાગ્યાતૂટ્યા શબ્દો બોલવા લાગે છે પંદરમે માસે ચાલતા શીખી જાય છે. સારા–નરસાનું ભાન થાય છે. સોળમે માસે દોડ દોડ કરે છે. ક્વચિત્ સમતોલપણું ન જળવાતા પડી જાય છે. સત્તરમે માસે ચાલવામા બરાબર સ્થિરતા આવે છે ને પડવા–આખડવાનુ બધ થાય છે. કોઈ વસ્તુ ન મળે તો ખોટા કજિયા પણ કરે છે બે વરસે બાળક લગભગ બધુ બોલતા શીખી જાય છે, દાદરો ચડે છે, એકાદ લીટીનું ગીત પણ ગાય છે.

ઉપર પ્રમાણેનો બે વરસનો તદુરસ્ત બાળકનો વિકાસક્રમ છે. બાળકની તદુરસ્તીને બરાબર જાળવી રાખવા માટે કોઈ પણ જાતની તકલીફ વગરની ઊંઘ ઘણુ જ મોટું સ્થાન બાળકના વિકાસમા ધરાવે છે.

સામાન્ય સયોગમાં જન્મ થઈ બે માસ સુધી બાળક ૨૨ કલાક ઊંઘે છે ત્રીજા માસથી ૧૯ કલાક, છઠ્ઠા મહિનાથી ૧૬ કલાક, ૧ વર્ષથી પાંચ વર્ષનું થાય ત્યાં સુધી ૧૪ કલાક, ૫ થી ૭ વર્ષ સુધી ૧૨ કલાક અને પછી બાળપણના દિવસો દરમિયાન સરેરાશ ૧૦ કલાક ઊંઘે છે. પોતાના સ્નાયુઓને આવો આરામ આપતું બાળક સામાન્ય સયોગોમાં તદુરસ્ત હોય છે.

આવા તદુરસ્ત બાળકને સામાન્ય સંયોગોમા એનું જેટલુ વજન હોય એનાથી દોઢા ઔંસનો ખોરાક દેવો જોઈએ દાખલા તરીકે, આઠ રતલનુ બાળક હોય એને ૧૨ ઔંસ એટલે

લગભગ ૦॥। શેર દૂધ અથવા ધાવણ આપવુ જ જોઇએ અને એ જ રીતે જેમ જેમ બાળક મોટું થતું જાય એ રીતે એની ઉમર ને ખોરાકની ગણતરી કરવામાં આવી છે

સામાન્ય સંયોગોમાં બાળકને ૨૪ કલાકમા પાંચ વખત જ ધવડાવવુ જોઇએ. આ રીતે દર ચોથા કલાકે બાળકની ઉમરના કરતા એક ઔંસ વધારે દૂધ આપવુ જોઇએ. દા. ત ત્રણ માસનુ બાળક હોય ત્યારે દરેક વખતે ૪ ઔંસ એટલે ૧૦ તોલા દૂધ આપી શકાય અને એને એ રીતે પાચ ગાળે આખા દિવસમા સનાશેર ધાવણ અથવા બકરીનુ અડધું પાણી મેળવેલુ દૂધ આપવુ જોઇએ.

આ રીતે નિયમિત ગાળે મળતો ખોરાક બાળક સહેલાઈથી પચાવી શકે છે અને એથી કોઈ પણ પ્રકારની તકલીફ બાળકને થતી નથી

વારવાર ધવડાવ્યા કરવાથી જે જાતના દર્દો બાળકને થાય છે એમાંથી પણ બાળક બચી જાય છે.

આપણા બાળકો આ ક્રમે જ વિકાસ પામે એની ભાવનાથી એનો ઉછેર થાય તેવી સમાજ પ્રત્યે આશા રાખુ છુ.